T624
NAUTILUS™

Cette machine est conforme aux normes CE.

MANUEL D'ASSEMBLAGE/MANUEL D'UTILISATION

TABLE DES MATIÈRES

Précautions de sécurité 3
Étiquettes de mise en garde/Numéro de série 6
Instructions de mise à la terre 7
Procédures d'arrêt d'urgence 7
Descriptif 8
Avant l'assemblage 8
Pièces 9
Visserie 10
Outils 10
Assemblage 11
Déplacement de la machine 21
Déploiement de la machine 22
Mise à niveau de la machine 23

Caractéristiques 24
Caractéristiques de la console 25
Fonctions 31
Démarrage 31
Mode Up/Idle (actif/inactif) 32
Programme Quick Start (démarrage rapide) 32
Profils utilisateur 33
Programmes Profile (profil) 36
Pause ou arrêt 40
Mode Results/Cool Down (résultats/récupération) 40
Statistiques de suivi des objectifs 40
Mode Console Setup (paramétrage de la console) 42
Entretien 43
Nettoyage 43
Ajustement de la tension du tapis 43
Alignement de la courroie 44
Lubrification de la courroie 45
Pièces d'entretien 47
Dépannage 49

Pour valider la prise en charge de la garantie, conservez votre preuve d'achat originale et enregistrez les informations suivantes :

Numéro de série _____

Date d'achat _____

Pour enregistrer la garantie de votre produit, contactez votre distributeur local.

Pour tout problème ou question quant à votre machine ou à sa garantie, contactez votre distributeur local Nautilus. Pour trouver votre distributeur local, consultez : **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., www.NautilusInc.com - Service clients : technics@nautilus.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | Imprimé en Chine |

© 2014 Nautilus, Inc. | ® indique les marques commerciales enregistrées aux États-Unis. Ces marques peuvent être enregistrées dans d'autres pays ou encore protégées par le droit commun. Nautilus, le logo Cam, Nautilus T624, Nautilus Connect, Bowflex, Schwinn, et Universal sont des marques commerciales détenues par ou sous licence de Nautilus, Inc. Polar®, OwnCode®, MyFitnessPal®, WD-40® et Lube-N-Walk® sont des marques de leurs propriétaires respectifs.

L'utilisation d'un appareil électrique impose le respect des précautions de base suivantes :

Ce logo indique un danger potentiel pouvant engendrer des blessures graves, voire la mort.

Veuillez suivre les recommandations ci-après :

Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur la machine.

⚠DANGER Prenez connaissance des instructions d'assemblage. Prenez connaissance du manuel dans sa totalité. Conservez ce manuel pour référence future.

⚠DANGER Pour réduire le risque de choc électrique et éviter que la machine soit utilisée à votre insu, débranchez toujours l'appareil de la prise électrique après toute utilisation et avant tout nettoyage.

⚠ AVERTISSEMENT Afin de réduire le risque de brûlures, de chocs électriques ou de blessures, assurez-vous d'avoir lu et compris l'ensemble du manuel d'utilisation. Veuillez en suivre les recommandations, sous peine de vous exposer à un choc électrique mortel ou à des blessures graves.

- Éloignez les tiers et les enfants de la machine lors de son assemblage.
- Ne connectez pas le bloc d'alimentation à la machine sans y avoir été invité.
- Ne laissez jamais la machine sans surveillance quand elle est branchée. Débranchez-la lorsque vous ne vous en servez pas, ou encore lorsque vous ajoutez ou ôtez des pièces.
- Avant chaque utilisation, inspectez la machine de façon à repérer toute dégradation du cordon d'alimentation, toute pièce mal fixée et tout signe d'usure. N'utilisez pas votre machine si cette dernière n'est pas en parfait état. Contactez votre distributeur local pour toute information relative à la réparation.
- Ce tapis de course n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont l'état de santé peut avoir une incidence sur leurs facultés à le faire fonctionner correctement ou encore risquer d'engendrer des blessures.
- Les ouvertures de la machine doivent toujours rester dégagées.
- Ne faites jamais fonctionner le tapis lorsque les aérations sont bouchées. Ne laissez jamais de la poussière, des cheveux et autres résidus obstruer les aérations.
- N'assemblez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Effectuez l'assemblage dans un espace de travail approprié, loin du passage des tiers.
- Certains composants sont lourds ou difficiles à manier. Demandez l'aide d'une deuxième personne pour leur assemblage. Ne réalisez pas seul des opérations qui demandent l'intervention de deux personnes.
- Installez cette machine sur une surface plane, horizontale et solide.
- Ne modifiez pas l'assemblage ni les fonctionnalités de la machine. Vous pourriez en effet compromettre la sécurité et annuler ainsi la garantie de votre machine.
- N'utilisez que des pièces de rechange et de la visserie Nautilus. La non utilisation de pièces de rechange d'origine peut occasionner des risques pour les utilisateurs, empêcher le fonctionnement correct de la machine ou en annuler la garantie.
- N'utilisez pas la machine avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel.
- Utilisez cette machine comme décrit dans ce manuel et uniquement dans le cadre de son usage prévu. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Suivez les instructions de montage dans l'ordre où elles vous sont données. Un montage incorrect peut en effet engendrer des blessures ou un mauvais fonctionnement de la machine.
- Connectez cette machine à une prise correctement mise à la terre (voir Instructions de mise à la terre).
- Le cordon d'alimentation doit être maintenu éloigné de toute source de chaleur et des surfaces chauffées.
- N'utilisez pas l'appareil en présence d'aérosol.
- Pour débrancher l'appareil, placez tous les interrupteurs sur Off, puis ôtez la fiche de la prise murale.

- Cette machine contient des aimants. Les champs magnétiques peuvent interférer avec l'utilisation normale de certains appareils médicaux à proximité. Il est possible que des utilisateurs se trouvent à proximité des aimants durant l'assemblage, l'entretien et/ou l'utilisation de la machine. Il est impératif de consulter un médecin avant d'utiliser cette machine si vous portez un dispositif médical tel qu'un pacemaker. Référez-vous à la section Étiquettes de mise en garde/ Numéro de série afin de déterminer l'emplacement des aimants.
- CONSERVEZ PRECIEUSEMENT CES INSTRUCTIONS !

Avant d'utiliser cette machine, veuillez suivre les recommandations ci-après :

Prenez connaissance du manuel dans sa totalité. Conservez ce manuel pour référence future.

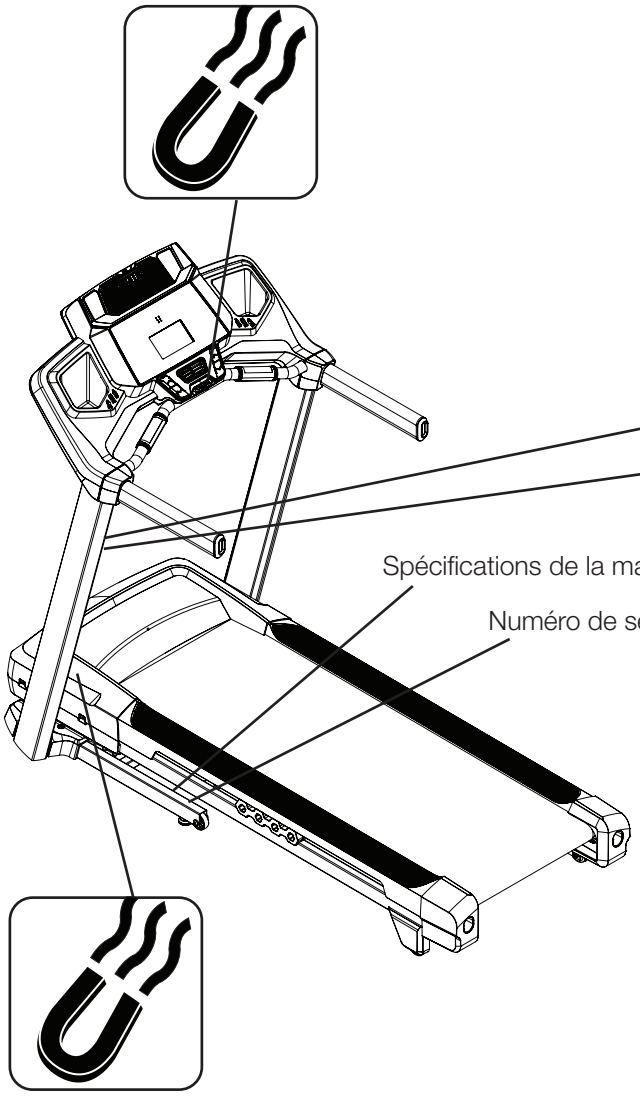
Lisez les étiquettes de mise en garde apposées sur la machine. Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou disparaissent, contactez votre distributeur local qui vous en fournira de nouvelles.

⚠DANGER Afin de réduire le risque de choc électrique ou d'une utilisation non supervisée de la machine, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise murale et/ou de la machine, puis attendez 5 minutes avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

- Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance sur ou à proximité de la machine. Les pièces mobiles et les fonctionnalités de la machine peuvent représenter un danger pour les plus jeunes.
- Cette machine n'est pas destinée aux enfants de moins de 14 ans.
- Consultez un médecin avant de commencer votre entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives.
- Avant chaque utilisation, inspectez la machine de façon à repérer toute dégradation du cordon d'alimentation ou de la prise de courant, toute pièce mal fixée et tout signe d'usure. N'utilisez pas votre machine si cette dernière n'est pas en parfait état. Contactez votre distributeur local pour toute information relative à la réparation.
- Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb). Les personnes dont le poids est supérieur ne doivent pas utiliser la machine.
- Ne portez pas de vêtements trop lâches ni de bijoux. Cette machine est pourvue de parties mobiles. Ne placez pas vos doigts ni d'objets quelconques dans les pièces mobiles de la machine.
- Portez toujours des chaussures de sport à semelles en caoutchouc. N'utilisez pas la machine pieds nus, ni en chaussettes.
- Installez et faites fonctionner cette machine sur une surface plane et solide.
- Soyez toujours prudent lorsque vous montez et descendez de la machine. Pour assurer votre stabilité avant de marcher sur le tapis en mouvement, utilisez les marchepieds.
- Débranchez toute source d'alimentation avant d'effectuer des opérations d'entretien.
- N'utilisez pas la machine à l'extérieur ou dans un environnement humide.
- Prévoyez un espace d'au moins 0,6 m (24") de chaque côté de la machine, et d'au moins 2 m (79") derrière la machine. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour accéder à la machine et passer à proximité. Cet espace permet également à l'utilisateur de descendre dans les situations d'urgence. Demandez à votre entourage de ne pas s'approcher de la machine quand vous utilisez cette dernière.
- Évitez de vous entraîner de manière excessive. Respectez les instructions détaillées dans ce manuel.
- Exécutez toutes les procédures d'entretien régulières et périodiques recommandées dans le manuel d'utilisation.
- Lisez, comprenez et testez la procédure d'arrêt d'urgence avant d'utiliser l'appareil.
- Conservez la courroie propre et sèche.
- Les ouvertures de la machine doivent toujours rester dégagées.
- Ne montez pas sur le moteur ni sur le coffrage à l'avant de la machine.
- Le cordon d'alimentation doit être maintenu éloigné de toute source de chaleur et des surfaces chauffées.

- La machine doit être connectée à un circuit électrique dédié approprié. Ne connectez aucun autre appareil au circuit.
- Connectez toujours le cordon d’alimentation électrique à un circuit à même de fournir 10 ampères au moins sans autre charge.
- Raccordez la machine à une prise correctement mise à la terre. Si vous avez besoin d'aide, faites appel à un électricien agréé.
- N'utilisez pas l'appareil en présence d'aérosol.
- Évitez que le dispositif de commande électronique soit en contact avec un liquide. Le cas échéant, par mesure de sécurité, faites-le inspecter et tester par un technicien agréé avant de l'utiliser à nouveau.
- Ne retirez pas le coffrage du moteur de la machine, au risque de vous exposer à des tensions dangereuses. Les composants ne doivent être réparés que par du personnel agréé.
- Le câblage électrique du local dans lequel la machine sera utilisée doit être conforme aux exigences locales et nationales actuellement en vigueur.
- S'entraîner sur cette machine suppose coordination et équilibre. Prévoyez que des modifications de la vitesse et de l'inclinaison du plateau sont possibles en cours d'entraînement. Veillez à éviter toute perte d'équilibre, cause éventuelle de blessure.
- Ne laissez jamais la machine sans surveillance quand elle est branchée. Débranchez-la lorsque vous ne vous en servez pas, ou encore lorsque vous ajoutez ou ôtez des pièces.
- Utilisez cette machine comme décrit dans ce manuel et uniquement dans le cadre de son usage prévu. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Cette machine n'est pas destinée aux personnes (y compris les enfants) présentant des limitations ou handicaps fonctionnels, des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou encore un manque d'expérience ou de connaissance, sauf sans le cadre d'une supervision ou d'instructions concernant l'utilisation de l'appareil, dispensées par une personne responsable de leur sécurité.

ÉTIQUETTES DE MISE EN GARDE ET NUMÉRO DE SÉRIE


MISE EN GARDE : ne laissez pas les enfants s'approcher de la machine. Tout contact avec cette dernière peut entraîner de graves brûlures dues au frottement.
Spécifications de la machine
Numéro de série

Instructions de mise à la terre

Cet équipement doit être raccordé à la terre. En cas de mauvais fonctionnement, une mise à la terre correcte éviter en effet le risque de choc électrique. Le cordon d'alimentation est équipé d'un conducteur de terre et doit être connecté à une prise correctement installée et reliée à la terre.

⚠DANGER Le câblage électrique doit être conforme aux exigences locales et nationales actuellement en vigueur. Un raccord incorrect du fil de terre peut entraîner un risque de choc électrique. Si vous n'êtes pas certain que la mise à la terre de la machine est correcte, faites appel à un électricien agréé. Ne changez pas la fiche sur la machine. Si elle n'est pas adaptée à la prise, faites installer une prise correcte par un électricien agréé.

Si vous connectez la machine à une prise avec disjoncteur différentiel résiduel sans protection incorporée contre les surintensités, un court-circuit peut se produire. Nous recommandons l'utilisation d'un dispositif de protection contre les surtensions.

⚠ Si vous utilisez un dispositif de protection contre les surtensions, vérifiez qu'il répond aux exigences UL1449 ou équivalent et qu'il est adapté à la puissance de la machine (220-240V CA). Ne connectez pas d'autres appareils au dispositif de protection contre les surtensions utilisé pour la machine.

Vérifiez que le produit est connecté à une fiche adaptée à la prise. N'utilisez pas d'adaptateur.

Procédures d'arrêt d'urgence

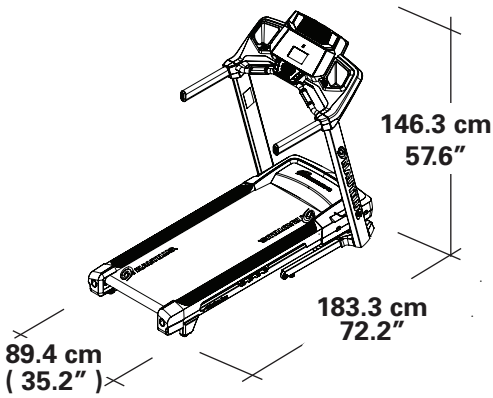
Le tapis de course est muni d'une clé de sécurité destinée à vous empêcher de vous blesser et d'éviter que les enfants jouent avec la machine et se blessent également. Si la clé de sécurité n'est pas complètement enfoncée dans le port, le tapis ne fonctionne pas.

⚠ Pendant l'entraînement, attachez toujours la pince de la clé de sécurité à vos vêtements.

Quand vous utilisez la machine, retirez la clé de sécurité uniquement en cas d'urgence. Quand la clé est retirée alors que la machine fonctionne, cette dernière s'arrête immédiatement, ce qui peut occasionner un risque de chute et de blessures.

Pour éviter tout fonctionnement non surveillé de la machine, retirez toujours la clé de sécurité et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale ou de l'entrée sur secteur de la machine. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

Si la console affiche + SAFETY KEY (+ clé de sécurité) ou Add Safety Key (connectez la clé de sécurité), le tapis de course ne démarre pas ou met fin à l'entraînement en cours. Inspectez la clé de sécurité et connectez-la à la console.



Poids maximal de l'utilisateur : 136 kg (300 lb)

Surface totale (encombrement) de la machine : 16387 cm^2

Alimentation :
Tension en fonctionnement : 220 V - 240 V CA, 50 Hz
Courant en fonctionnement : 8 A

Inclinaison maximale du plateau : 38,4 cm (15.1 po)

Poids après assemblage : Approx. 90,7 kg (200 lb)

Émission sonore : Moins de 70 db en moyenne (à vide). L'émission sonore en charge est supérieure.

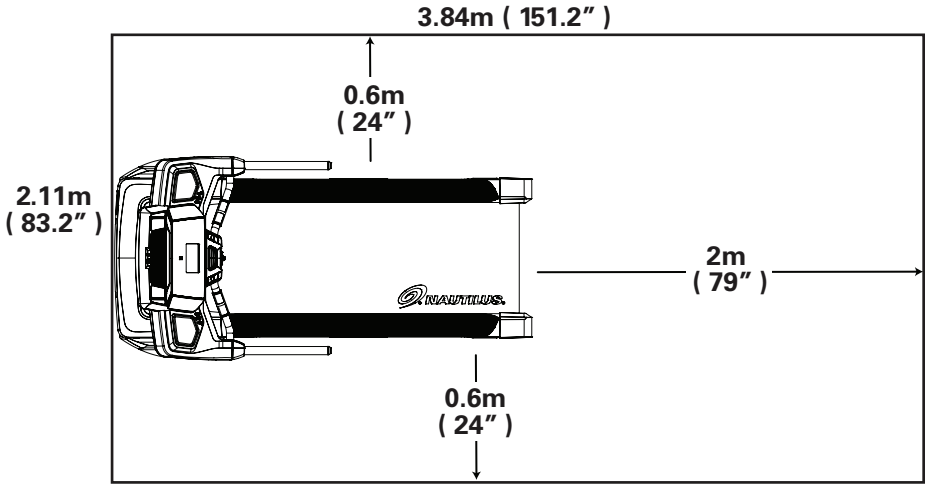
Conforme aux normes européennes suivantes :

CE ISO 20957 SAA

Cette machine NE DOIT PAS être mise au rebut avec les déchets ménagers, mais recyclée de la manière appropriée. Pour une mise au rebut appropriée, suivez les méthodes indiquées par les déchetteries.

Avant l'assemblage

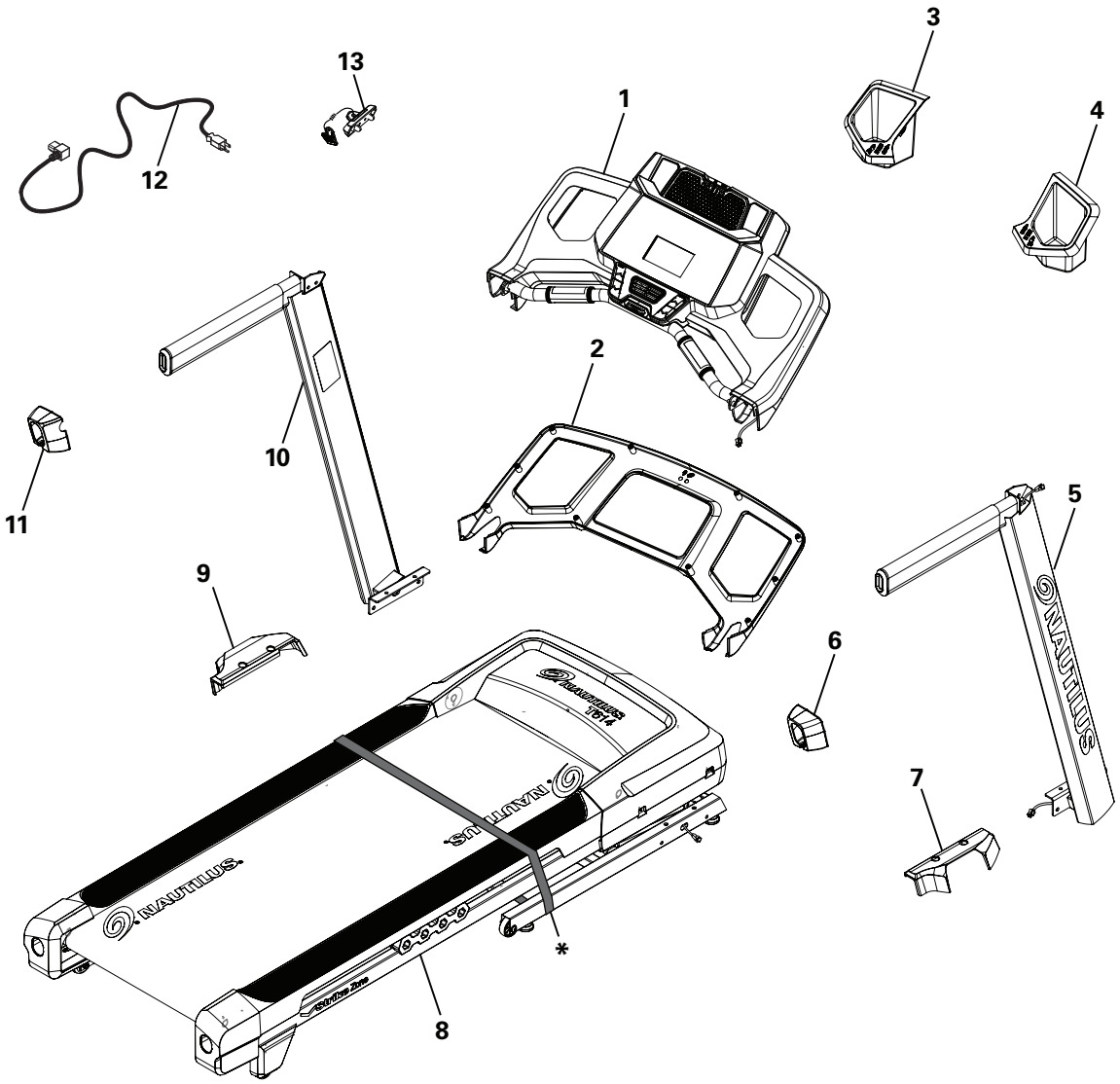
Choisissez l'endroit où vous allez installer et faire fonctionner votre machine. Pour un fonctionnement sûr, il doit s'agir d'une surface plane et solide. Prévoyez une zone d'entraînement d'au moins 211,3 cm x 384 cm (83,2" x 151,2"). Installez la machine sous une hauteur de plafond suffisante, en tenant compte de la hauteur de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale de la machine.



Conseils de base pour l'assemblage

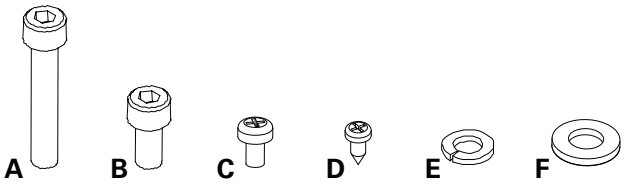
Lors de l'assemblage de la machine, veuillez respecter ces consignes élémentaires :

- Avant tout assemblage, prenez connaissance des Précautions de sécurité.
- Rassemblez toutes les pièces nécessaires à chaque étape d'assemblage.
- A l'aide des clés recommandées, tournez les boulons et les écrous vers la droite (sens des aiguilles d'une montre) pour serrer, et vers la gauche (sens inverse des aiguilles d'une montre) pour desserrer, sauf indication contraire.
- Pour fixer 2 pièces, soulevez légèrement et visez à travers les trous de boulon afin d'insérer plus facilement le boulon dans les trous.
- L'assemblage peut supposer la participation de 2 personnes.



Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
1	1	Unité de console	9	1	Capot de la base, gauche
2	1	Arrière de la console	10	1	Montant, gauche
3	1	Plateau de rangement, gauche	11	1	Capot de poignée, gauche
4	1	Plateau de rangement, droit	12	1	Câble d'alimentation
5	1	Montant, droit	13	1	Clé de sécurité
6	1	Capot de poignée, droit	14	1	Câble médias (non illustré)
7	1	Capot de la base, droit	15	1	Lubrifiant siliconé, Bouteille (non illustré)
8	1	Base (*)			

⚠ AVERTISSEMENT NE COUPEZ PAS les sangles d'expédition de la base avant d'avoir positionné celle-ci à son emplacement final, le dessus orienté vers le haut (*).



Pièce	Qté	Description	Pièce	Qté	Description
A	4	Vis hexagonale à pans creux, M8x20	D	10	Vis à tôle, M3.9x16
B	8	Vis hexagonale à pans creux, M8x16	E	12	Rondelle de frein, M8
C	2	Vis cruciforme, M5x14	F	12	Rondelle plate, M8

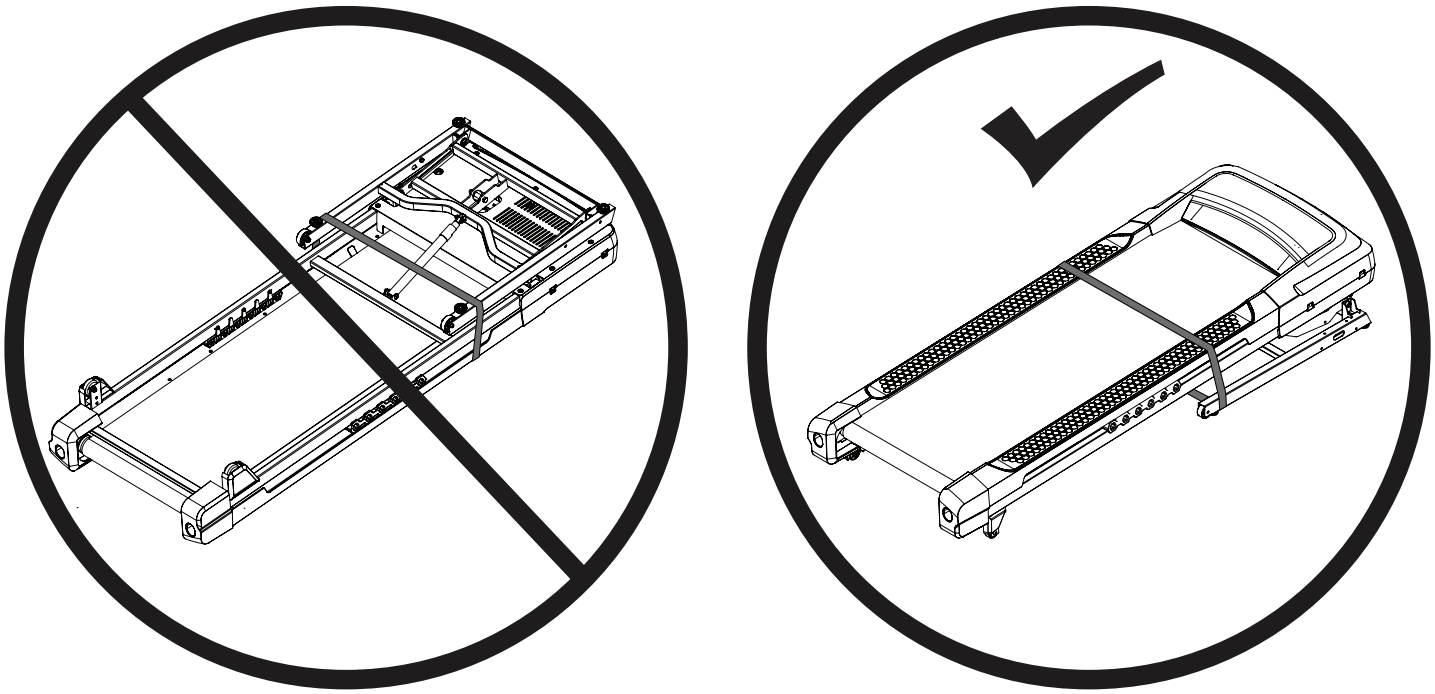
Outils

Inclus

#2
6 mm

6 mm

⚠ AVERTISSEMENT NE COUPEZ PAS les sangles d'expédition de la base avant d'avoir positionné celle-ci à son emplacement final, le dessus orienté vers le haut.



1. Pliez le plateau sur la base

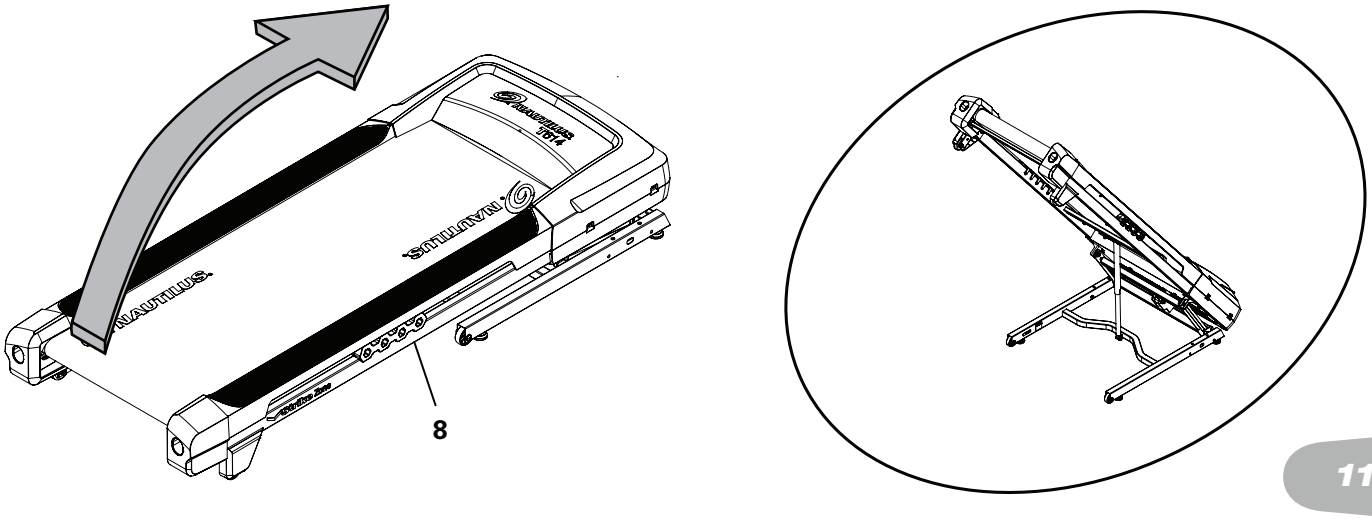
Une fois la base correctement positionnée dans la zone d'entraînement, coupez les sangles d'expédition.A l'aide de la barre de support située au-dessous de la courroie (à l'arrière), soulevez le plateau à la verticale et engagez le levier hydraulique. Vérifiez que le levier hydraulique est correctement verrouillé.

⚠ Suivez les précautions de sécurité et faites très attention lorsque vous soulevez du poids. Pliez les genoux et les coudes, tenez-vous bien droit et soulevez en utilisant la même force dans les deux bras. Assurez-vous d'avoir la force nécessaire pour soulever le plateau jusqu'à ce que le mécanisme de fermeture soit engagé. Au besoin, faites-vous aider.

N'utilisez pas la courroie ni le rouleau arrière pour soulever le tapis de course. Ces parties sont mobiles et peuvent se déplacer de manière brusque. Vous pourriez vous blesser ou endommager la machine.

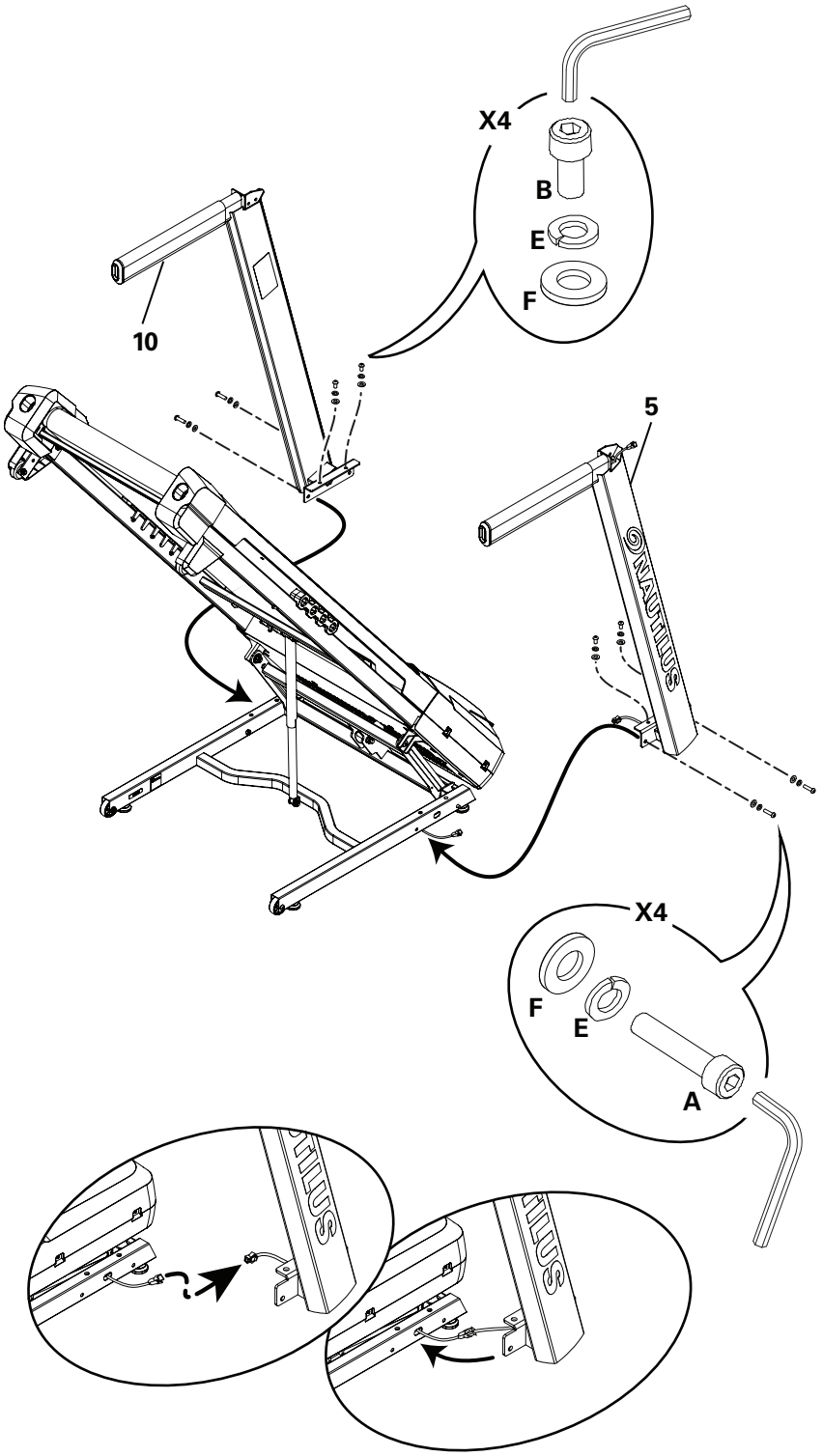
Vérifiez que le mécanisme de verrouillage est engagé. Remontez prudemment le plateau et assurez-vous qu'il ne se déplace pas. Pendant cette opération, laissez la trajectoire de déplacement libre, au cas où le verrouillage du tapis de course ne serait pas effectif.

⚠ Ne vous appuyez pas contre le tapis de course lorsqu'il est plié. N'y déposez rien qui puisse le rendre instable ou le faire tomber.



2. Connectez les câbles d'entrée/sortie (E/S) et arrimez les montants au châssis

Remarque : ne pincez pas les câbles. Ne serrez pas complètement la visserie avant qu'on ne vous y invite.

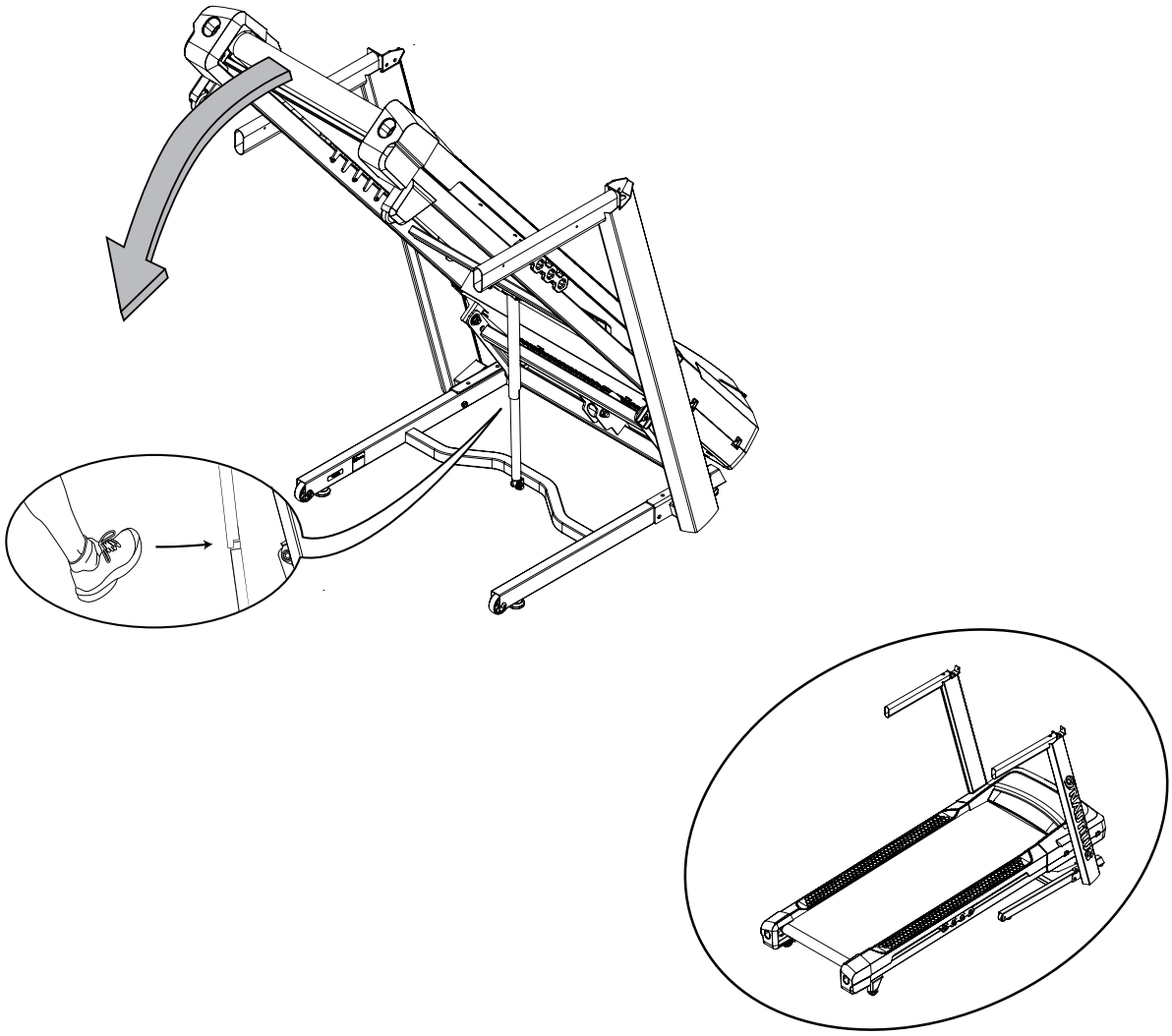


3. Dépliez le plateau

Poussez légèrement le plateau vers l'avant, c'est-à-dire en direction de l'avant de la machine. Avec le pied gauche, poussez légèrement la partie supérieure du levier hydraulique vers l'avant, jusqu'à ce que le tube de verrouillage se dégage et que vous puissiez tirer le plateau légèrement vers l'arrière de la machine. Soulevez l'arrière du plateau puis déplacez-le vers le côté de la machine.

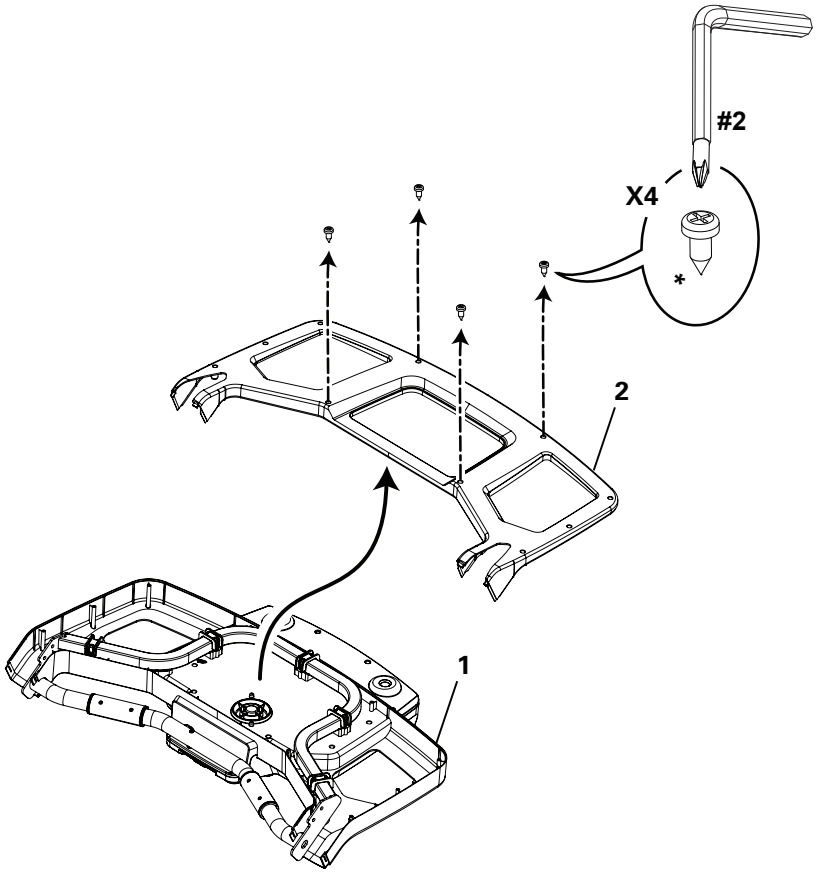
⚠ Laissez la trajectoire de déplacement du plateau libre.

Le levier hydraulique est réglé de manière à s'abaisser légèrement. Retenez le plateau approximativement jusqu'aux 2/3 du mouvement descendant. Faites très attention lorsque vous soulevez du poids : pliez les genoux et tenez-vous bien droit. Pendant la dernière partie du mouvement, il est possible que le plateau s'abaisse brusquement.



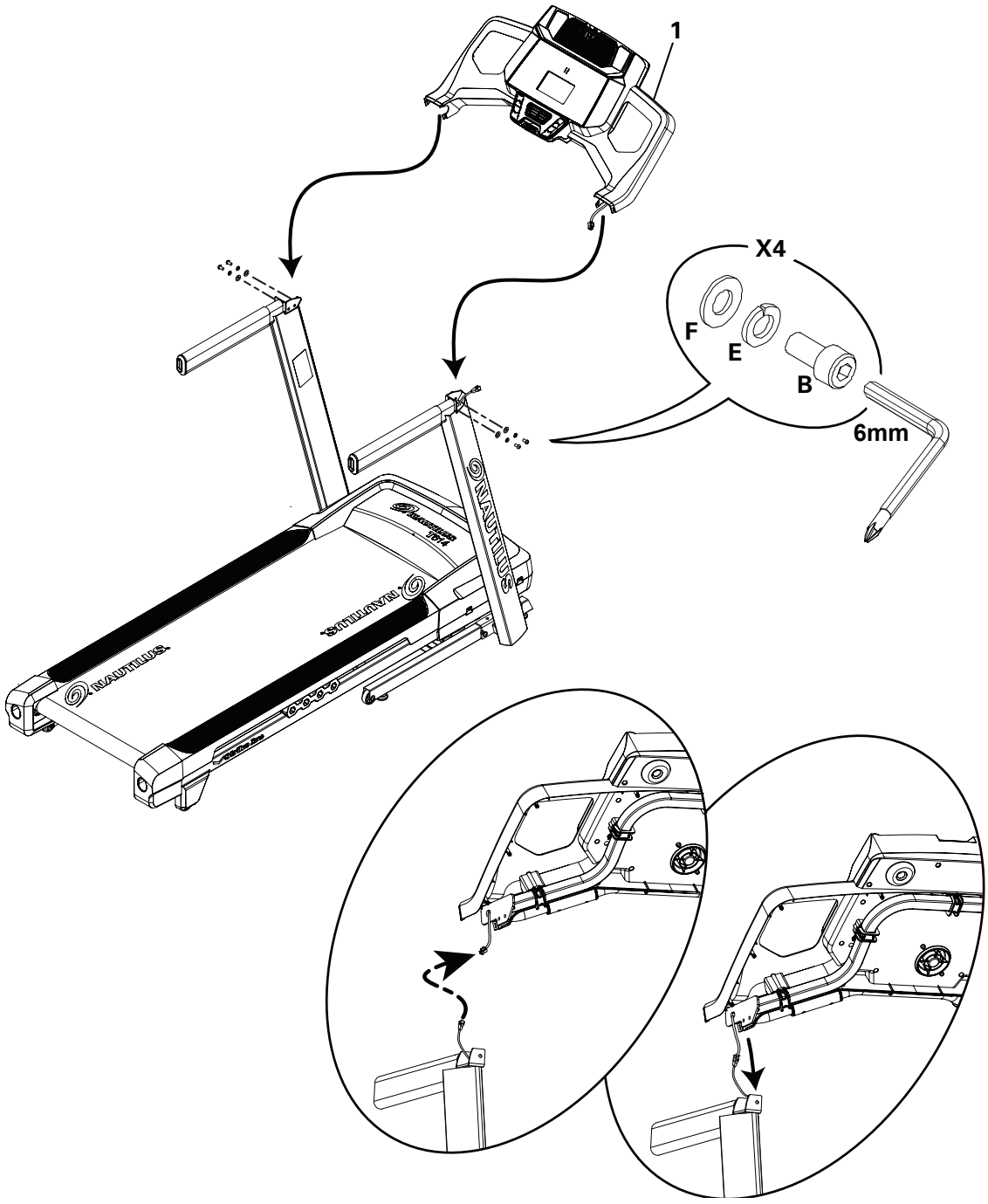
4. Otez l'arrière de la console

Remarque : ôtez la visserie préinstallée.

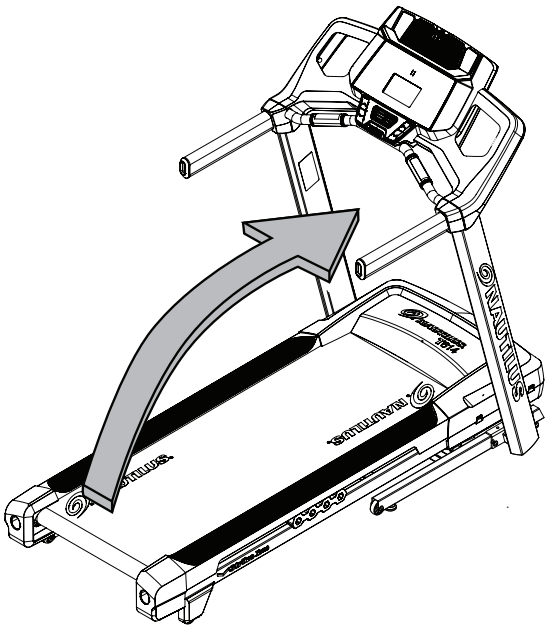


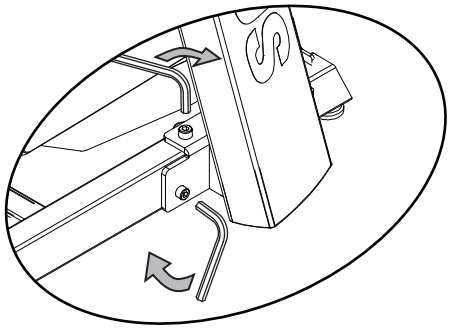
5. Connectez les câbles E/S et arrimez la console au châssis

Remarque : ne pincez pas les câbles.



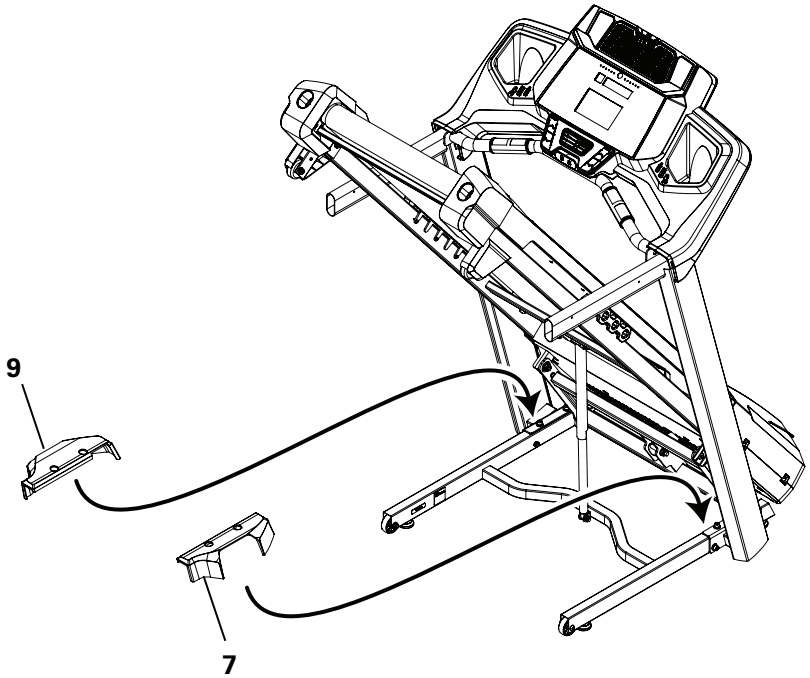
6. Pliez le plateau et serrez L'ENSEMBLE de la visserie placée aux étapes précédentes

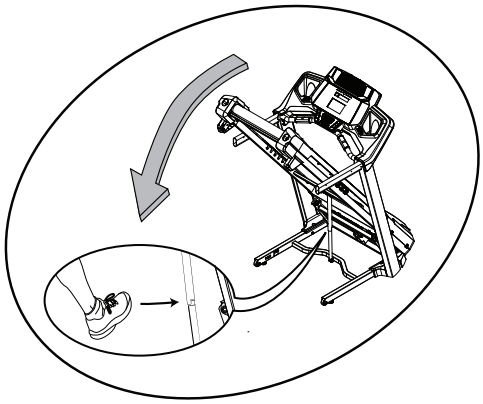




7. Placez les capots de la base sur le châssis, puis dépliez le plateau

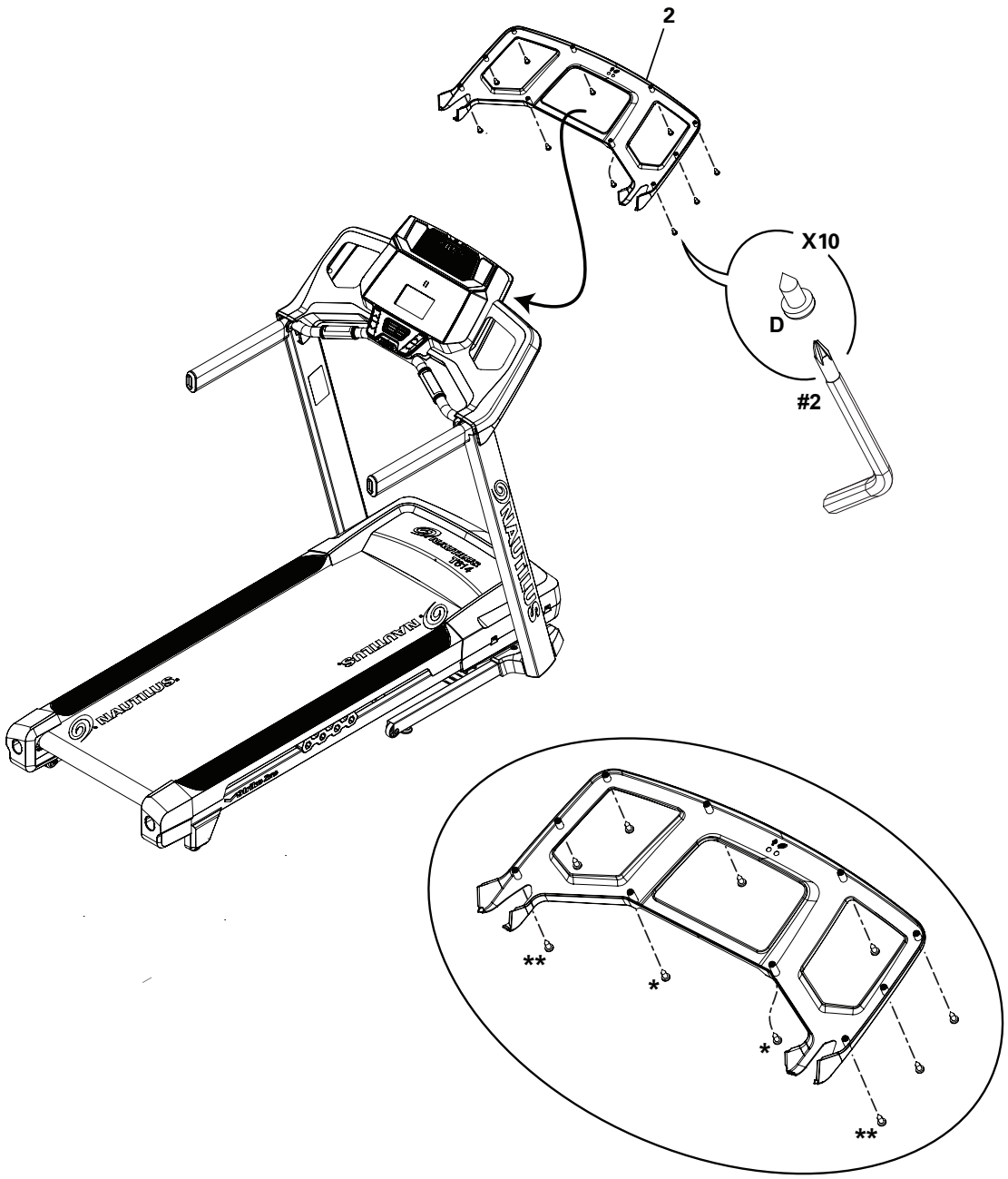
Remarque : dépliez le plateau une fois que les capots de la base sont sur le châssis. Les capots de la base ne sont pas munis de visserie ni de système de clipsage.





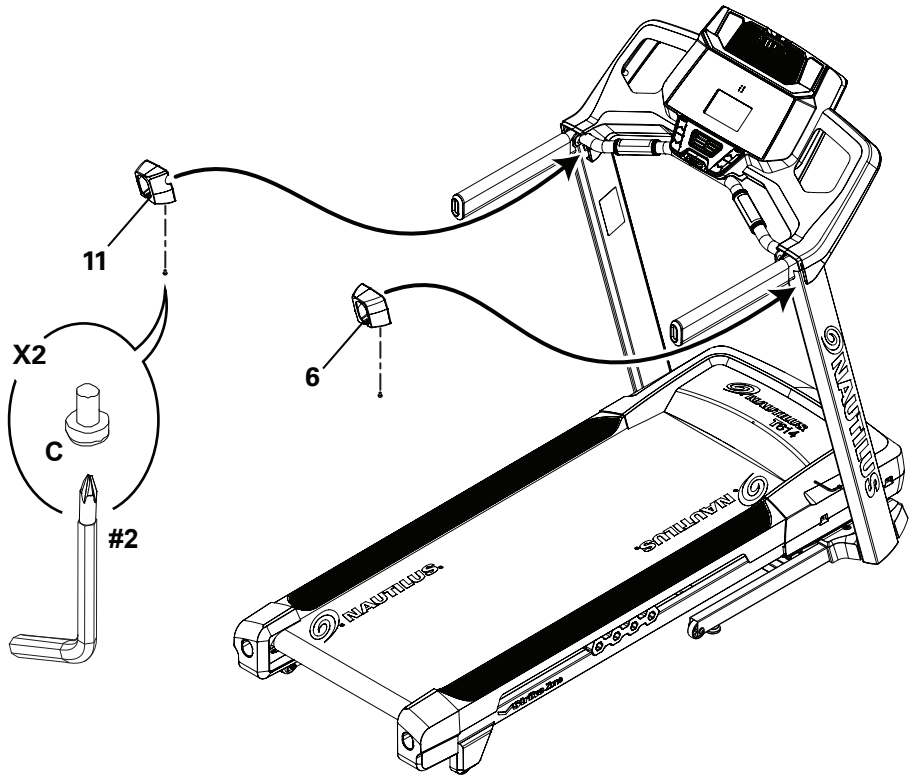
8. Arrimez l'arrière de la console au châssis

AVERTISSEMENT : positionnez d'abord la visserie marquée ci-dessous d'une astérisque (*****), suivie de celle marquée de deux astérisques (******), puis la visserie restante.



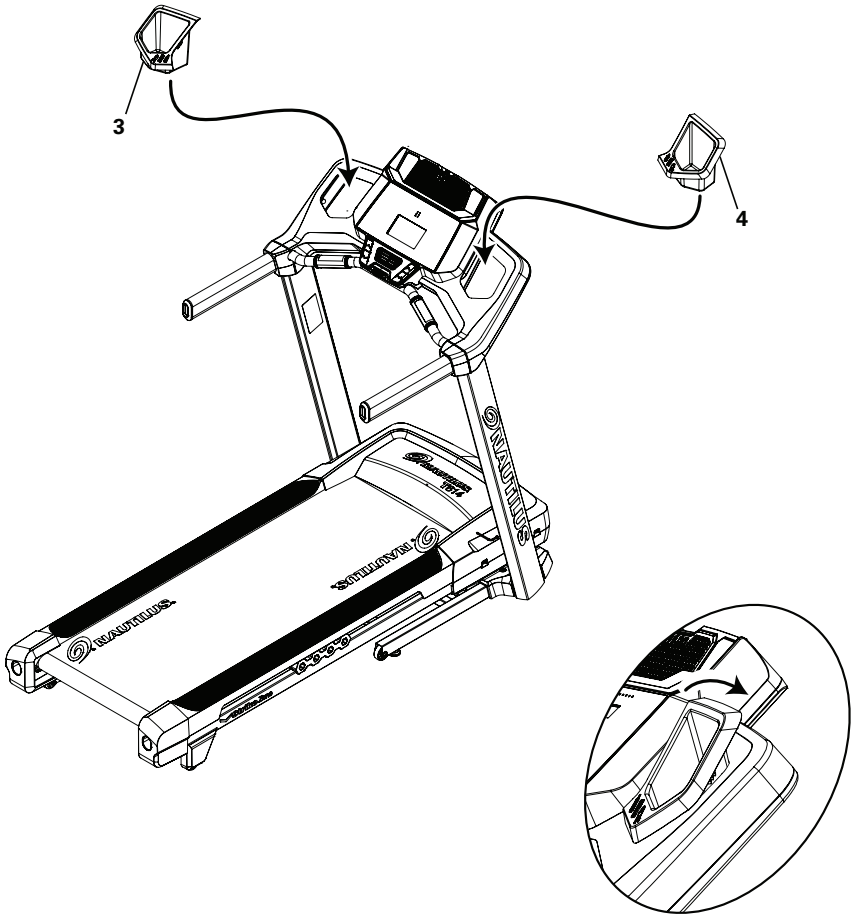
9. Arrimez les capots de poignée au châssis

AVERTISSEMENT : les pièces sont marquées d'un R pour indiquer la partie droite et d'un L pour la partie gauche.



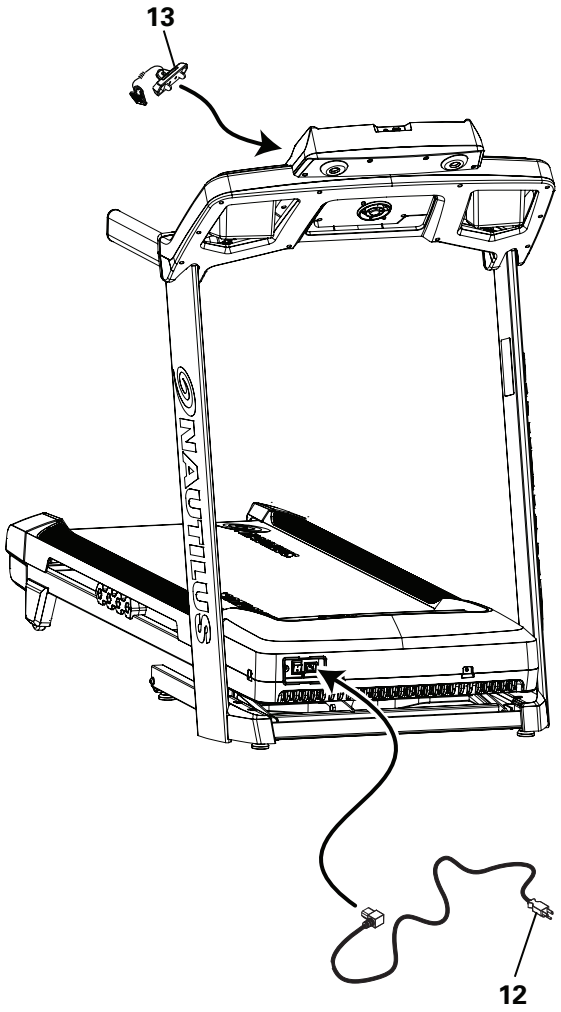
10. Clipsez les plateaux de rangement sur la console

AVERTISSEMENT : les rebords des plateaux doivent être en contact avec la bordure de la console.



11. Connectez le cordon d'alimentation et la clé de sécurité au châssis

⚠ Connectez cette machine à une prise correctement mise à la terre (voir Instructions de mise à la terre).



12. Inspection finale

Veuillez inspecter votre machine afin de vous assurer que la visserie est correctement assemblée et arrimée.

Notez le numéro de série dans l'espace pourvu à cet effet en début de ce manuel.

⚠ N'utilisez pas votre machine avant d'avoir terminé son assemblage et son inspection, afin de garantir des performances correctes et en accord avec le manuel d'utilisation.

Déplacement de la machine

La machine peut être déplacée par une ou plusieurs personnes. Déplacez toujours la machine avec la plus grande précaution. Le tapis de course est lourd et il peut être difficile à manier. Assurez-vous que vous êtes physiquement en mesure de déplacer la machine. Au besoin, faites-vous aider.

1. Assurez-vous que le commutateur principal est éteint et que le cordon d'alimentation est débranché.

Ne soulevez jamais l'avant de la machine pour la déplacer ou la transporter. Les parties rotatives peuvent pincer, et donc blesser.

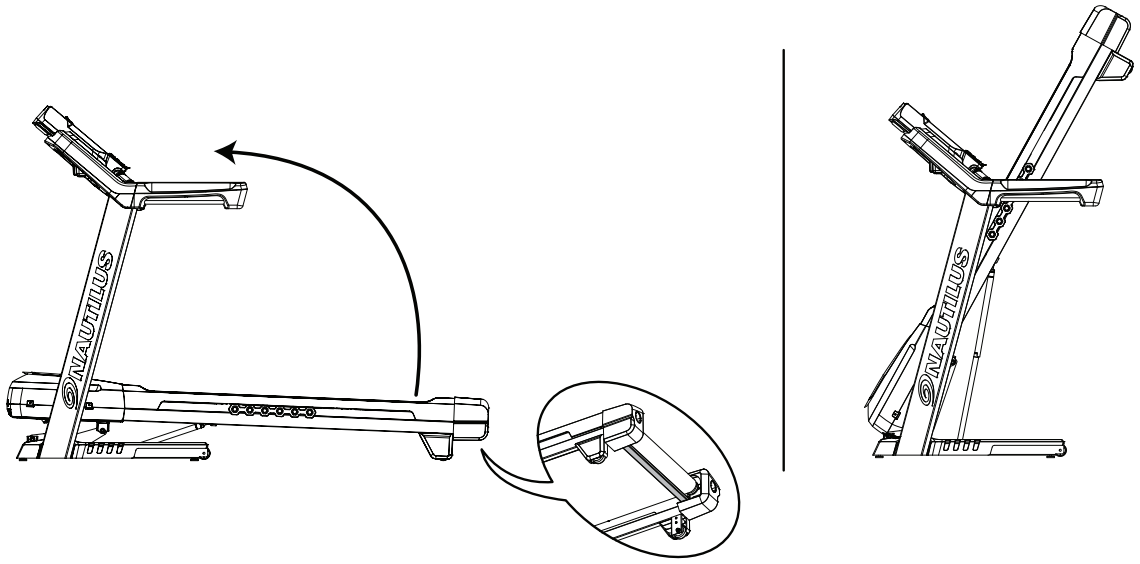
2. Vous devez plier le tapis de course avant de le déplacer. Ne transportez jamais le tapis de course lorsqu'il est déplié.
3. Veillez à conserver un espace de sécurité autour, sur et au-dessus de votre tapis de course. Assurez-vous qu'aucun objet n'encombre ni ne provoque de blocage à partir de la position totalement pliée.

Assurez-vous que la hauteur soit suffisante pour élever le plateau.

4. A l'aide de la barre de support située au-dessous de la courroie (à l'arrière), soulevez le plateau à la verticale et engagez le levier hydraulique. Vérifiez que le levier hydraulique est correctement verrouillé.

Suivez les précautions de sécurité et faites très attention lorsque vous soulevez du poids. Pliez les genoux et les coudes, tenez-vous bien droit et soulevez en utilisant la même force dans les deux bras. Assurez-vous d'avoir la force nécessaire pour soulever le plateau jusqu'à ce que le mécanisme de fermeture soit engagé. Au besoin, faites-vous aider.

N'utilisez pas la courroie ni le rouleau arrière pour soulever le tapis de course. Ces parties sont mobiles et peuvent se déplacer de manière brusque. Vous pourriez vous blesser ou endommager la machine.



5. Vérifiez que le mécanisme de verrouillage est engagé. Remontez prudemment le plateau et assurez-vous qu'il ne se déplace pas. Pendant cette opération, laissez la trajectoire de déplacement libre, au cas où le verrouillage du tapis de course ne serait pas effectif.

Ne vous appuyez pas contre le tapis de course lorsqu'il est plié. N'y déposez rien qui puisse le rendre instable ou le faire tomber.

En position pliée, ne branchez pas le cordon d'alimentation et n'essayez pas de faire fonctionner le tapis de course.

6. Inclinez délicatement le châssis de la base du tapis de course plié, légèrement à l'arrière des roues de transport, tout en agrippant la barre de support.

N'utilisez ni la console, ni les poignées, ni le plateau surélevé pour soulever ou déplacer le tapis de course. Cela pourrait détériorer le tapis de course.

Laissez la trajectoire de déplacement du plateau soulevé libre.

7. Faites rouler la machine sur les roues de transport jusqu'à son nouvel emplacement.

⚠ Ne placez pas d'objets à l'endroit où le plateau se rabaisse.

AVERTISSEMENT : déplacez prudemment la machine afin qu'elle ne heurte pas d'autres objets. Le fonctionnement de la console pourrait s'en trouver endommagé.

8. Avant toute utilisation, veuillez vous référer à la procédure Déploiement de la machine de ce manuel.

Déploiement de la machine

1. Assurez-vous que vous disposez d'un espace suffisant pour abaisser le plateau.

⚠ Laissez au moins 79" (2 m) derrière la machine et 24" (0,6 m) de chaque côté. Il s'agit de la distance de sécurité recommandée pour accéder à la machine et passer à proximité. Cet espace permet également à l'utilisateur de descendre dans les situations d'urgence.

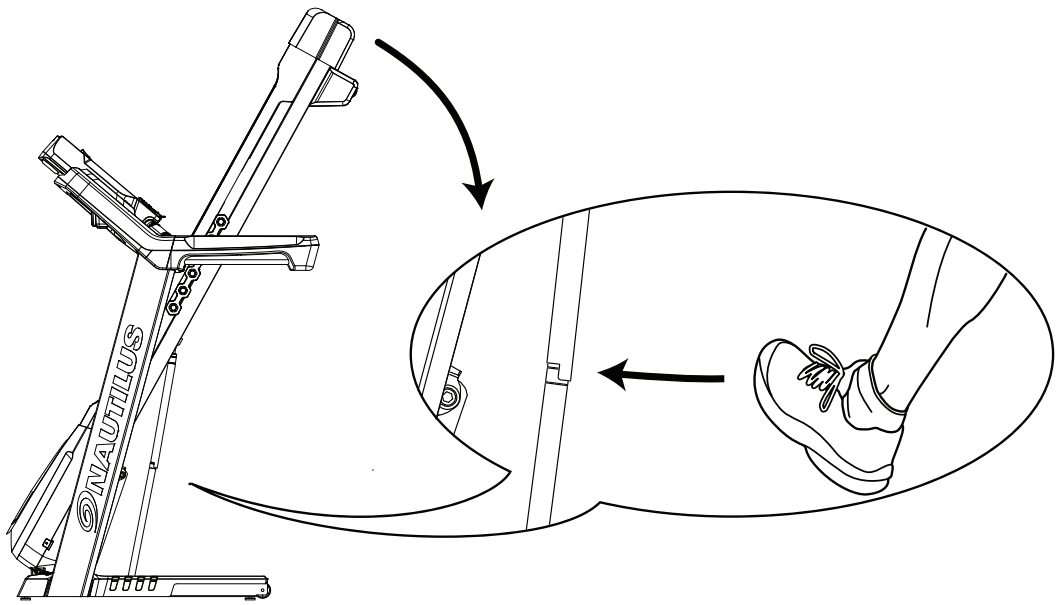
Placez la machine sur une surface propre et dure, dégagée de tout débris ou autre objet pouvant entraver la liberté de mouvement. Il est recommandé de placer un tapis de caoutchouc sous la machine afin d'éviter toute décharge électrostatique et de protéger le sol.

Installez la machine sous une hauteur de plafond suffisante, en tenant compte de la hauteur de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale du plateau.

2. Assurez-vous qu'aucun objet ne se trouve sur ou à proximité du tapis de course et n'encombre ni ne provoque de blocage à partir de la position totalement dépliée.
3. Poussez légèrement le plateau vers l'avant, vers la console. Avec le pied gauche, poussez légèrement la partie supérieure du levier hydraulique vers l'avant, jusqu'à ce que le tube de verrouillage se dégage et que vous puissiez éloigner le plateau de la console. Soulevez l'arrière du plateau puis déplacez-le vers le côté de la machine.

⚠ Laissez la trajectoire de déplacement du plateau libre.

4. Le levier hydraulique est réglé de manière à s'abaisser légèrement. Retenez le plateau approximativement jusqu'aux 2/3 du mouvement descendant. Faites très attention lorsque vous soulevez du poids : pliez les genoux et tenez-vous bien droit. Pendant la dernière partie du mouvement, il est possible que le plateau s'abaisse brusquement.



Mise à niveau de la machine

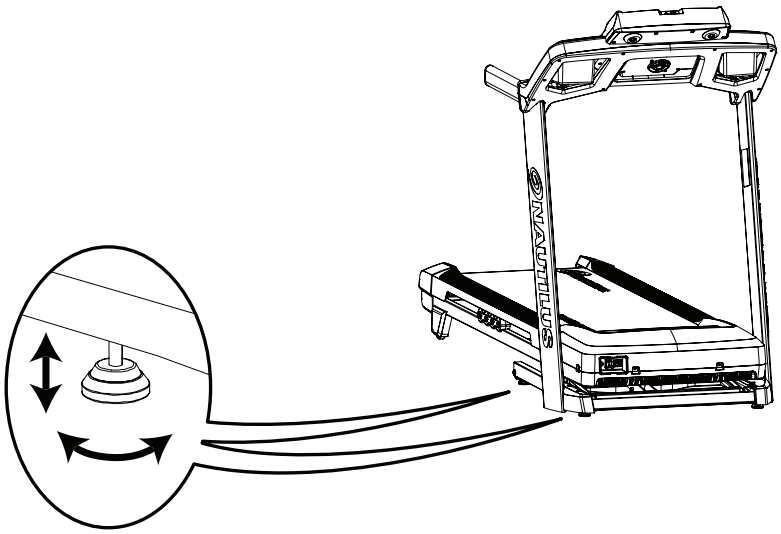
La machine doit être mise à niveau si elle est installée sur une zone non plane ou irrégulière. Ajustement :

1. Installez la machine.
2. Si nécessaire, ajustez les pieds jusqu'à ce qu'ils soient en contact avec le sol.

N'ajustez pas les patins réglables à une telle hauteur qu'ils pourraient se détacher ou se dévisser de la machine. Vous pourriez vous blesser ou endommager la machine.

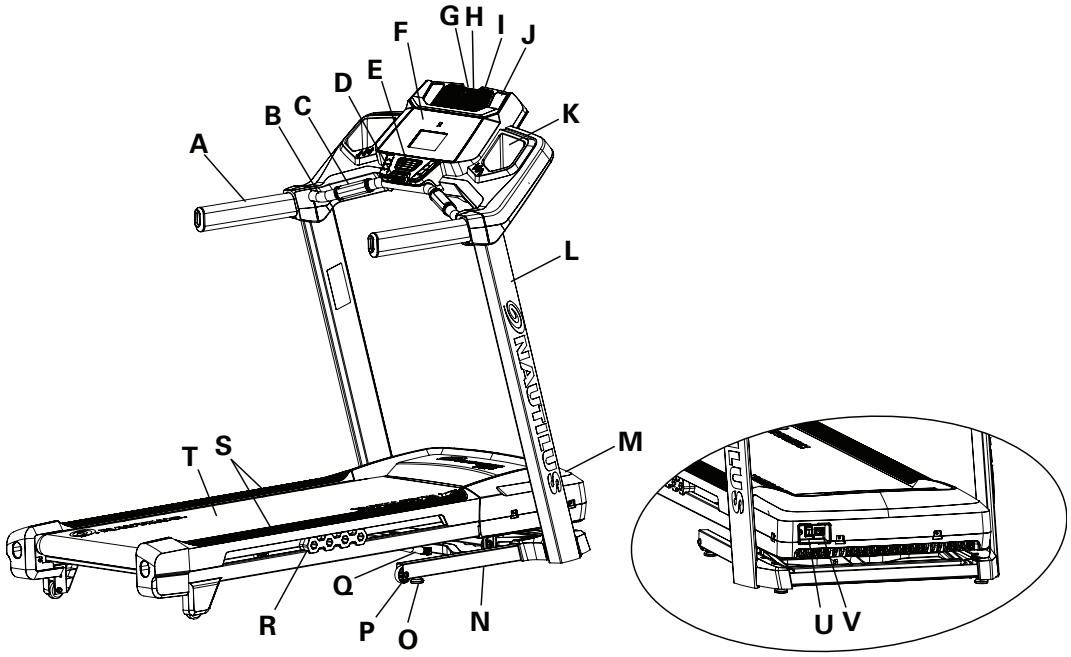
3. Mettez la machine à niveau.

Vérifiez que la machine est à niveau et bien stable avant de vous entraîner.



Courroie du tapis de course

Ce tapis de course est équipé d'une courroie durable de haute qualité, conçue pour résister longtemps. La courroie des tapis qui n'ont pas fonctionné, soit parce qu'ils sont neufs, soit parce qu'ils ne servent pas, peut émettre un bruit sourd au démarrage. Ce dernier est dû à la courbure du tapis à l'avant et à l'arrière, au niveau des rouleaux. Ce phénomène est normal et n'indique aucun problème particulier. Le bruit disparaît avec le temps, en fonction de la température et de l'humidité ambiante.

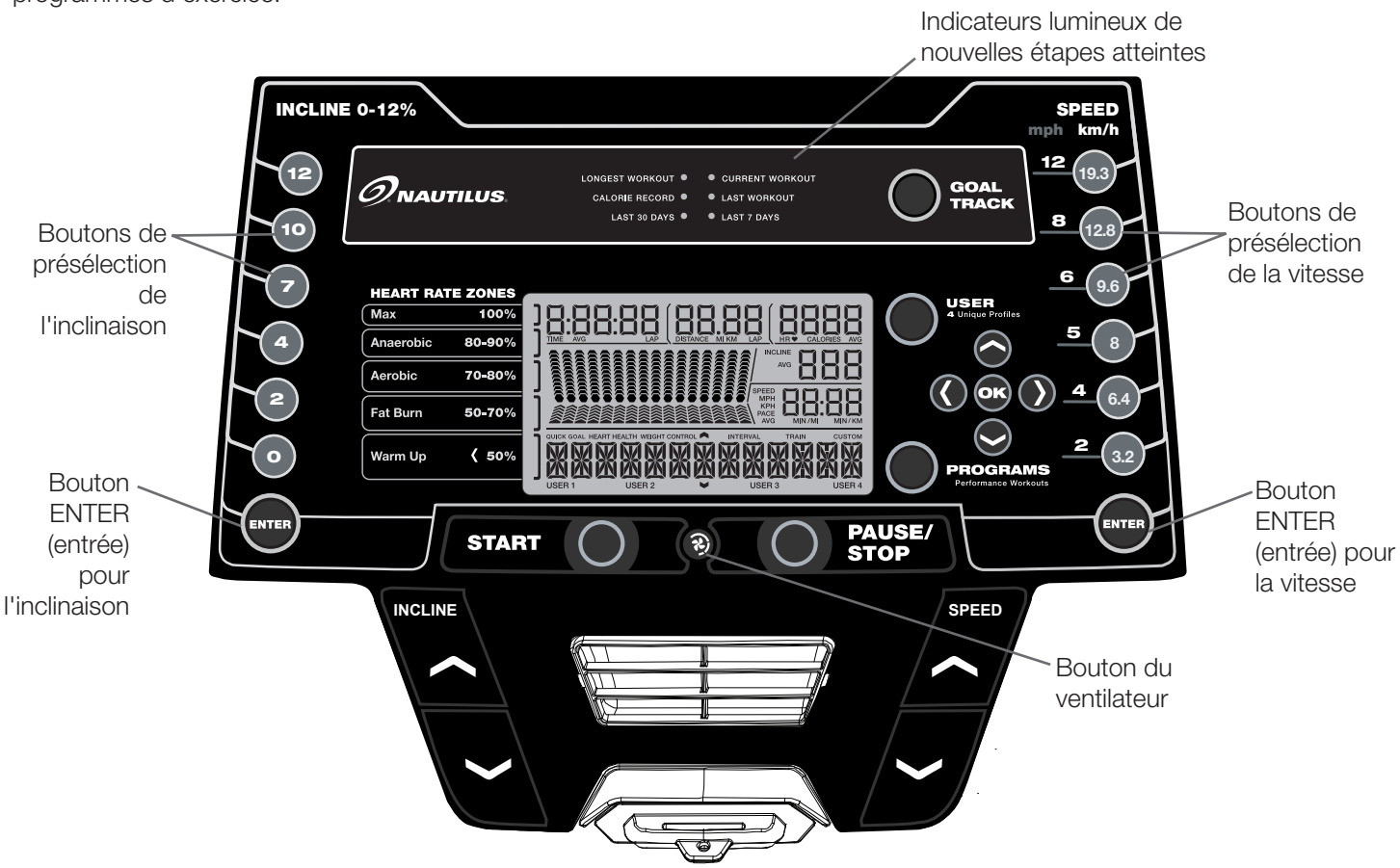


A	Guidon	M	Capot du moteur
B	Barre ergonomique	N	Base
C	Capteurs de fréquence cardiaque par contact	O	Patin réglable
D	Port de clé de sécurité (urgences)	P	Roulette de transport
E	Ventilateur	Q	Levier hydraulique
F	Console	R	Amortisseur
G	Port USB	S	Rails des marchepieds
H	Entrée MP3	T	Courroie et plateau
I	Support médias	U	Commutateur principal
J	Haut-parleurs	V	Connecteur femelle
K	Plateau de rangement	W	Récepteur de fréquence cardiaque (FC) par télémétrie (non illustré)
L	Montant	X	Câble médias (non illustré)

⚠ AVERTISSEMENT Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. En cas d'étourdissement, arrêtez immédiatement l'entraînement.

Caractéristiques de la console

La console fournit des informations importantes sur l'entraînement et permet de contrôler les niveaux de résistance pendant que vous vous entraînez. La console est pourvue de boutons de commande tactiles permettant de naviguer au sein des programmes d'exercice.



Écran de la console

Indicateurs lumineux de nouvelles étapes atteintes - Les indicateurs s'activent quand un niveau d'objectif est atteint ou qu'un résultat est consulté.

Bouton GOAL TRACK (suivi des objectifs) - Permet d'afficher la synthèse d'un entraînement et les nouvelles étapes atteintes en fonction d'un profil utilisateur sélectionné.

Bouton USER (utilisateur) - Permet de sélectionner le profil utilisateur requis. L'écran de l'utilisateur actif s'ajuste.

Bouton Augmenter (▲) - Permet d'augmenter la valeur en cours ou de se déplacer dans les options disponibles.

Bouton Gauche (◄) - Permet de changer de segment actif et de se déplacer d'une option à l'autre.

Bouton OK - Permet de confirmer des informations des informations ou une sélection.

Bouton Diminuer (▼) - Permet de diminuer la valeur en cours ou de se déplacer dans les options disponibles.

Bouton Droite (►) - Permet de changer de segment actif et de se déplacer d'une option à l'autre.

Bouton PROGRAMS (programmes) - Permet de sélectionner une catégorie de programme d'entraînement.

Boutons de présélection de l'inclinaison - Permettent de sélectionner une valeur d'inclinaison du plateau. Appuyez sur un bouton de présélection de l'inclinaison, puis appuyez sur le bouton ENTER (Entrée) de réglage de l'inclinaison dans les 12 secondes pour que le plateau s'ajuste à l'inclinaison souhaitée.

Bouton ENTER (entrée) pour l'inclinaison - Permet d'activer le moteur d'inclinaison et d'ajuster le plateau après avoir choisi une valeur d'inclinaison.

Bouton START (démarrage) - Permet de commencer un entraînement en démarrage rapide ou un programme personnalisé, ou encore de reprendre ou de mettre en pause un entraînement.

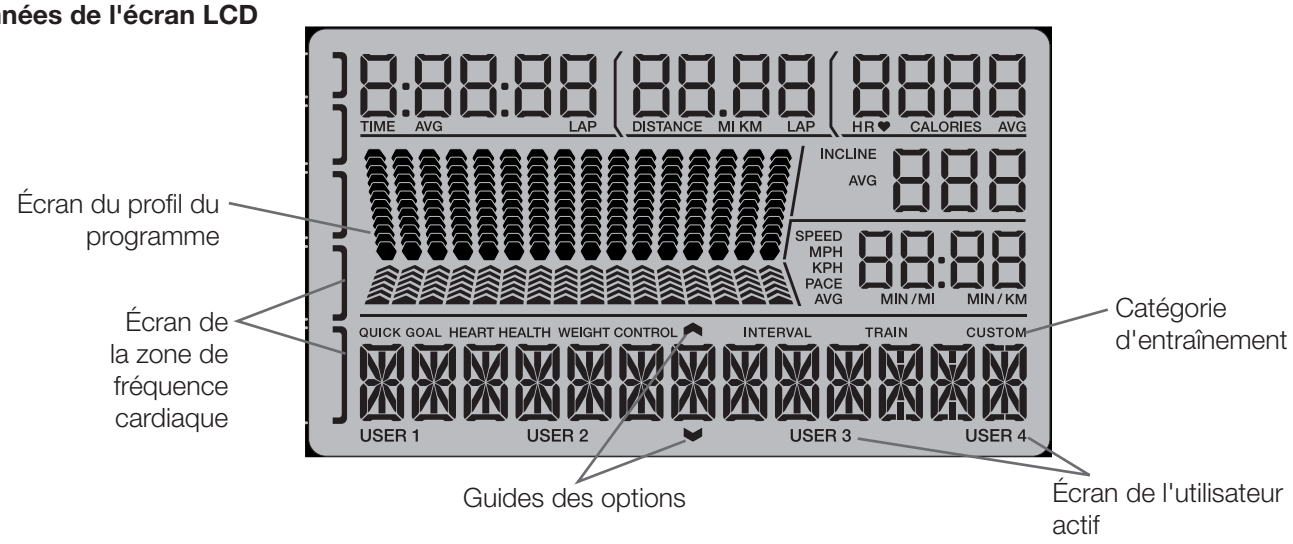
Bouton du ventilateur - Permet de contrôler le ventilateur à trois vitesses.

Bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) - Permet de mettre en pause un entraînement en cours et de mettre fin à un entraînement en pause, ou encore de retourner à l'écran précédent.

Boutons de présélection de la vitesse - Permettent de sélectionner une valeur d'inclinaison du plateau. Appuyez sur un bouton de présélection de la vitesse, puis appuyez sur le bouton ENTER (Entrée) de réglage de la vitesse dans les 12 secondes pour que le plateau s'ajuste à la vitesse souhaitée.

Bouton ENTER (entrée) pour la vitesse - Permet d'ajuster la vitesse du plateau selon la valeur présélectionnée.

Données de l'écran LCD


Écran du profil du programme
Écran de la zone de fréquence cardiaque
Catégorie d'entraînement
Guides des options
Écran de l'utilisateur actif
TIME AVG LAP
DISTANCE MI KM LAP
HR CALORIES AVG
INCLINE AVG
SPEED MPH KPH PACE AVG
MIN/MI MIN/KM
QUICK GOAL HEART HEALTH WEIGHT CONTROL INTERVAL TRAIN CUSTOM
USER 1 USER 2 USER 3 USER 4

Écran du programme

L'écran du programme affiche le profil de course du programme d'entraînement. Chaque profil de course est constitué de 16 colonnes, ou segments. Il compte deux variables pour chaque segment : l'inclinaison (matérialisée par les hexagones de la partie supérieure) et la vitesse (les flèches de la partie inférieure).

Plus la vitesse ou l'inclinaison sont élevées, plus le segment est élevé. La segment qui clignote matérialise l'intervalle en cours.

Écran de la zone de fréquence cardiaque

L'écran de la zone de fréquence cardiaque affiche la valeur actuelle correspondant à l'utilisateur, dans la portion correspondante. Ces différentes zones peuvent servir de guide afin de cibler une zone d'entraînement en particulier (max, anaérobie, aérobie, brûlage des graisses, échauffement).

Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque

affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

Remarque : si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, aucune donnée ne s'affiche.

Guides des options
Les guides des options permettent à l'utilisateur de savoir où il se situe dans la liste des options MORE (supplémentaires) et PREVIOUS (précédentes).

Si les options MORE (supplémentaires) sont actives (flèche vers le bas), il est possible d'afficher d'autres options en appuyant sur le bouton Diminuer (▼). Les options MORE (supplémentaires) sont actives (flèche vers le bas) jusqu'à ce que l'utilisateur atteigne la fin de la liste. Les options MORE (supplémentaires) se désactivent alors et le bouton Diminuer (▼) ne permet plus d'accéder à d'autres options.

Les options PREVIOUS (précédentes) sont actives (flèche vers le haut) dès que l'utilisateur se déplace dans la liste. Pour consulter les options précédentes, appuyez sur le bouton Augmenter (▲).

Écran de l'utilisateur actif
L'écran de l'utilisateur actif affiche le profil utilisateur sélectionné.

Time/Lap (Time) [durée/tour]
Le champ TIME (durée) affiche la durée totale de l'entraînement, la durée moyenne du profil utilisateur ou la durée de fonctionnement totale de la machine.

Remarque : la durée maximale d'un entraînement Quick Start (démarrage rapide) est de 9 heures, 59 minutes et 59 secondes (9:59:59).

Le champ Lap (Time) [durée du tour] affiche la durée du tour seulement. Durant l'entraînement, cette valeur ne s'affiche qu'à la fin d'un tour.

Distance/Lap [distance/tour]
Le champ DISTANCE indique la mesure de la distance (en miles ou km) pendant l'entraînement.

Le champ Lap (Count) [nombre de tours] affiche le nombre de tours effectués durant l'entraînement. Durant un entraînement, cette valeur d'entraînement ne s'affiche qu'à la fin d'un tour ou en mode Workout Results (résultats de l'entraînement). Les décimales n'apparaissent pas.

Remarque : il est possible de paramétrer la distance équivalent à un tour. Pour cela, allez dans le mode Edit User Profile (modifier le profil utilisateur). La valeur par défaut d'un tour est 0,25 miles (0,4 km).

Heart Rate (HR)/Calories [fréquence cardiaque/calorie]
Le champ HEART RATE (fréquence cardiaque) affiche le nombre de battements par minute (BPM) capté par le moniteur de fréquence cardiaque. Quand un signal de fréquence cardiaque est reçu par la console, l'icône clignote.

Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. La fréquence cardiaque affichée peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

Calories
Le champ Calories affiche une estimation du nombre de calories brûlées durant l'entraînement.

Incline (inclinaison)
Le champ Incline (inclinaison) affiche l'inclinaison (en pourcentage) du plateau.

Speed/Pace (vitesse/allure)
Le champ SPEED (vitesse) affiche la vitesse de la courroie en miles par heure (mph) ou kilomètre par heure (km/h).

Le champ PACE (allure) affiche le temps nécessaire pour parcourir un mile (ou km).

Remarque : la valeur maximale est 99:59.

Export des résultats d'entraînement vers un lecteur Flash USB

Cette machine est équipée d'un port USB permettant d'exporter vos résultats d'entraînement vers un lecteur Flash USB. Vous pouvez ensuite connecter ce dernier à un ordinateur et télécharger le fichier vers votre compte Nautilus Connect™.

Remarque : les lecteurs Flash USB doivent être formatés en FAT32 pour fonctionner correctement.

1. A partir de l'écran du mode Power-Up (actif), appuyez sur le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner un profil utilisateur.
2. Insérez le lecteur Flash USB dans le port USB de la console.
3. La console affiche SAVING TO USB (enregistrement sur le lecteur USB), puis DO NOT REMOVE (ne pas ôter la clé). Le profil utilisateur actif commence à clignoter, indiquant le début de l'exportation vers le lecteur Flash USB. Otez le lecteur Flash USB lorsque le profil utilisateur ne clignote plus. REMOVE USB (ôter la clé USB) doit s'afficher.

   Remarque : si les données contenues sur le lecteur Flash USB sont à jour, la console ne réexporte pas les fichiers. Le processus d'exportation prend d'autant plus de temps que le nombre d'entraînements est important. Si l'exportation prend du temps, un statut s'affiche, indiquant le nombre d'entraînements exportés par rapport au nombre total d'entraînements.
4. Une fois l'exportation terminée, le profil utilisateur arrête de clignoter et la console affiche USB COMPLETE (USB terminé), suivi de l'invite REMOVE USB (ôter la clé USB). Vous pouvez à présent ôter le lecteur Flash USB en toute sécurité.
5. La console affiche l'écran du mode Power-Up (actif).

Si vous finissez un entraînement alors que le lecteur Flash USB est inséré dans le lecteur, la console n'exporte les nouveaux résultats que lorsque vous sortez du mode Results (résultats) et que la console affiche l'écran du mode Power-Up (actif).

Suivi des résultats sur www.nautilusconnect.com

Grâce à Nautilus Connect™, suivez votre progression dans le temps et partagez vos données avec MyFitnessPal®. Passez en revue vos entraînements et vos résultats à votre convenance et dans le lieu de votre choix. Nautilus Connect™ permet de sélectionner une valeur d'entraînement et de l'afficher sous forme de graphe hebdomadaire, mensuel ou annuel à des fins de comparaison.

Si vous utilisez un lecteur Flash USB pour importer vos résultats d'entraînement vers Nautilus Connect™ :

1. Insérez le lecteur Flash USB contenant vos données dans un dispositif connecté à Internet.
2. Connectez-vous à Nautilus Connect™, à l'adresse www.nautilusconnect.com.
3. Cliquez sur le bouton Upload Data (télécharger des données) du site Web.
4. Dans la fenêtre Upload (télécharger), recherchez votre lecteur Flash USB. Sélectionnez le fichier de données d'entraînement, puis cliquez sur le bouton Submit (envoyer). Vos données d'entraînement sont alors téléchargées sur votre compte.

   Remarque : le nom du fichier de données correspond soit à un nom par défaut (USER1.DAT), soit à un nom personnalisé (JOHN.DAT). L'extension du fichier est .DAT.
5. Pour synchroniser vos données avec MyFitnessPal®, sélectionnez l'option Menu dans le coin supérieur gauche de la page Web, puis choisissez Sync to MyFitnessPal® (synchroniser vers MyFitnessPal®).

   Remarque : Nautilus Connect™ synchronise alors automatiquement vos entraînements avec MyFitnessPal® après la synchronisation initiale.

Vous trouverez un guide de l'utilisateur Nautilus Connect™ sur le site www.nautilusconnect.com/how-to-use/.

Contrôle à distance de la fréquence cardiaque

Le contrôle de la fréquence cardiaque est l'une des meilleures procédures de contrôle de l'intensité de l'exercice. Des capteurs de fréquence cardiaque sont installés de manière à transmettre à la console les signaux correspondant à votre fréquence cardiaque. La console peut également lire les signaux de fréquence cardiaque par télémétrie, à partir de l'émetteur de la sangle thoracique de mesure de fréquence cardiaque qui fonctionne dans une plage située entre 4,5 kHz et 5,5 kHz.

Remarque : il doit s'agir d'une sangle thoracique avec émetteur non codé de Polar Electro ou d'un modèle compatible POLAR®. (Les sangles avec émetteur POLAR® codé, telles que POLAR ® OwnCode® ne fonctionnent pas sur cette machine.)

⚠ Si vous portez un pacemaker ou d'autres dispositifs électroniques implantés, veuillez consulter un médecin avant d'utiliser une sangle thoracique ou un moniteur de fréquence cardiaque télémétrique.

Capteurs de fréquence cardiaque par contact

Les capteurs de fréquence cardiaque par contact transmettent à la console les signaux correspondant à votre fréquence cardiaque. Il s'agit des parties en acier inoxydable situées sur les poignées. Pour les activer, placez les mains confortablement dessus. Vos mains doivent être en contact avec le haut et le bas des capteurs à la fois. Tenez les poignées fermement, sans toutefois les serrer. Vos deux mains doivent être en contact avec les capteurs pour que la console puisse détecter votre pouls. Quand la console détecte quatre signaux de battements stables, votre fréquence cardiaque s'affiche.

Une fois que la console a détecté votre fréquence cardiaque, ne bougez pas les mains des capteurs pendant 10 ou 15 secondes. La console valide alors votre fréquence cardiaque. Les facteurs influençant la capacité des capteurs à détecter la fréquence cardiaque sont les suivants :

- les mouvements des muscles de la partie supérieure du corps (y compris des bras) produisent un signal électrique (artéfact musculaire) interférant avec la détection de la fréquence cardiaque. Le mouvement, même léger, des mains sur les capteurs peut également produire des interférences.
- Les callosités et les crèmes constituent une couche isolante qui inhibe la force du signal.
- En outre, les signaux générés par certaines personnes ne sont pas assez forts pour être détectés par les capteurs.
- La proximité d'autres machines électroniques peut aussi générer des interférences.

Si le signal de votre fréquence cardiaque semble erratique après sa validation, essuyez-vous les mains et le capteur, puis réessayez.

Calcul de la fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque maximale diminue généralement avec l'âge, d'environ 220 pulsations par minute (BPM) dans l'enfance à 160 pulsations/minute à 60 ans. Cette diminution est quasiment linéaire, avec une diminution d'environ une pulsation/minute chaque année. On ne dispose d'aucune indication fiable selon laquelle l'entraînement influe sur la diminution de la fréquence cardiaque maximale. Des individus ayant le même âge peuvent avoir des fréquences cardiaques maximales différentes. La détermination de cette valeur est plus précise avec un test d'effort plutôt qu'avec une formule en fonction de l'âge.

La fréquence cardiaque au repos est influencée par l'entraînement en endurance. L'adulte moyen a une fréquence cardiaque au repos d'environ 72 BPM alors que les coureurs très entraînés peuvent descendre à 40 BPM ou moins.

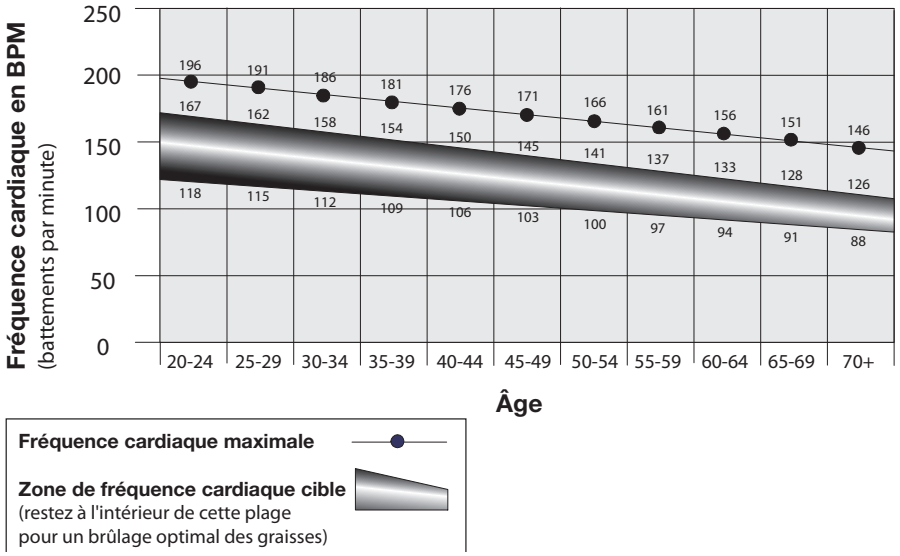
Le tableau des fréquences cardiaques donne une estimation de la zone de fréquence cardiaque efficace pour brûler des graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. Votre condition physique varie. Par conséquent, votre propre zone de fréquence cardiaque pourra être inférieure ou supérieure de plusieurs battements à ce qui est indiqué.

La meilleure manière de brûler des graisses pendant l'entraînement est de commencer à une allure lente puis d'augmenter progressivement l'intensité jusqu'à atteindre une fréquence cardiaque se situant entre 50 et 70% de votre fréquence cardiaque maximale. Continuez à cette allure, en maintenant votre fréquence cardiaque dans la zone cible pendant plus de 20 minutes. Vous brûlerez d'autant plus de graisse que vous resterez plus longtemps dans la fréquence cardiaque cible.

Ce graphique constitue un guide succinct qui indique une fréquence cardiaque cible en fonction de l'âge. Comme indiqué plus haut, votre fréquence cible optimale peut être plus élevée ou plus basse. Consultez un médecin pour déterminer votre zone de fréquence cardiaque cible personnelle.

Remarque : comme pour tout programme de fitness, vous devez soigneusement évaluer si vous pouvez augmenter votre intensité ou votre endurance.

FREQUENCE CARDIAQUE CIBLE PERMETTANT DE BRULER DES GRAISSES



Quels vêtements porter ?
Portez des chaussures de sport à semelles en caoutchouc. Portez des vêtements appropriés à l'entraînement, qui vous permettent de vous mouvoir librement.

A quelle fréquence s'entraîner ?

⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

- 30 minutes à raison de 3 fois par semaine.
- Planifiez vos entraînements à l'avance et essayez de vous tenir à votre emploi du temps.
- N'oubliez pas de vous échauffer afin de préparer votre corps à l'entraînement.

Démarrage

⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives.

Placez la machine sur une surface propre et dure, dégagée de tout débris ou autre objet pouvant entraver la liberté de mouvement. Il est recommandé de placer un tapis de caoutchouc sous la machine afin d'éviter toute décharge électrostatique et de protéger le sol.

Installez la machine sous une hauteur de plafond suffisante, en tenant compte de la hauteur de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale du plateau.

1. Vérifiez que la courroie est centrée et correctement alignée. Si nécessaire, référez-vous à la procédure Alignement de la courroie dans la section Entretien de ce manuel.

⚠ Les rebords de la courroie doivent se situer sous les rails des marchepieds. Si un rebord est visible, ne faites pas fonctionner la machine. Ajustez la courroie de sorte que ses rebords ne soient pas visibles et se situent sous les rails des marchepieds. Référez-vous à la procédure Alignement de la courroie.

Remarque : Cette machine est destinée à un usage privé uniquement.

2. Inspectez le dessous du tapis afin d'ôter tout objet. Le dessous de la machine doit être dégagé.
3. Branchez le cordon d'alimentation à une prise murale CA correctement mise à la terre.

⚠ Ne marchez pas sur le cordon ni la prise.

Remarque : la machine est conçue pour être directement raccordée à une prise de courant standard.

4. Si vous utilisez le contrôle à distance de la fréquence cardiaque, suivez les instructions fournies avec votre sangle thoracique.
5. Mettez l'appareil sous tension. La machine est à présent raccordée au courant électrique.
6. Enjambez la courroie et tenez-vous sur les marchepieds. Insérez la clé de sécurité dans la serrure de sécurité et attachez le clip de la clé à vos vêtements.

⚠ Faites toujours très attention en montant et descendant de la machine.

- Inspectez la clé de sécurité et connectez-la à la console.

Remarque : si la clé de sécurité n'est pas installée, l'utilisateur peut effectuer les réglages de son choix, mais la courroie ne démarre pas. La console l'invite alors à insérer la clé de sécurité (+ SAFETY KEY).

- Pendant l'entraînement, attachez toujours la pince de la clé de sécurité à vos vêtements.

• En cas d'urgence, retirez la clé de sécurité afin de couper l'alimentation de la courroie et du moteur d'inclinaison. La courroie s'arrête (faite attention à ne pas tomber) et l'entraînement est terminé. Appuyez sur le bouton PAUSE/STOP pour arrêter la courroie et mettre le programme en pause.

7. Appuyez sur le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner le profil utilisateur de votre choix.
8. Sélectionnez votre entraînement à l'aide du bouton PROGRAMS (programmes) et des boutons Augmenter/Diminuer.
9. Une fois l'entraînement choisi, appuyez sur le bouton OK.
10. La console pose une série de questions permettant de personnaliser l'entraînement. A l'affichage de READY ? (prêt), appuyez sur START (démarrage). La console affiche RAMPING UP (accélération) à mesure que la courroie prend de la vitesse. Placez bien les pieds sur cette dernière.

La courroie ne démarre qu'au bout de 3 secondes (bips audibles).

Aidez-vous toujours des poignées pour monter ou descendre du tapis de course et pour modifier la vitesse ou l'inclinaison.

Si le son est coupé, la console affiche AUDIO OFF pendant quelques secondes.

Remarque : ce tapis de course est équipé d'une courroie durable de haute qualité, conçue pour résister longtemps. La courroie des tapis qui n'ont pas fonctionné, soit parce qu'ils sont neufs, soit parce qu'ils ne servent pas, peut émettre un bruit sourd au démarrage. Ce dernier est dû à la courbure du tapis à l'avant et à l'arrière, au niveau des rouleaux. Ce phénomène est normal et n'indique aucun problème particulier. Le bruit disparaît avec le temps, en fonction de la température et de l'humidité ambiante.

Mode Power-Up/Idle (actif/inactif)

La console passe en mode Power-Up/Idle (actif/inactif) si elle est branchée dans une source d'alimentation. La machine doit être sur ON et la clé de sécurité correctement installée.

Remarque : si la clé de sécurité n'est pas installée, l'utilisateur peut effectuer les réglages de son choix, mais la courroie ne démarre pas. La console l'invite alors à insérer la clé de sécurité (+ SAFETY KEY). Une fois la clé de sécurité installée, appuyez de nouveau sur le bouton START (démarrage) pour commencer l'entraînement sélectionné.

Mode Auto Shut-Off (veille automatique)

Si la console ne reçoit pas de commande au bout de 5 minutes environ, elle passe automatiquement en veille. L'écran LCD est éteint en mode Sleep (veille).

Pour débrancher l'appareil, placez tous les interrupteurs sur Off, puis ôtez la fiche de la prise murale.

Paramétrage initial

A la première utilisation, la console doit être paramétrée (date, heure et unités de mesure préférées).

1. Date : Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour ajuster la valeur active (qui clignote). Appuyez sur les boutons Droite/Gauche pour choisir un autre segment correspondant à la valeur active (mois/jour/année).
2. Appuyez sur OK pour valider.
3. Durée : Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour ajuster la valeur active (qui clignote). Appuyez sur les boutons Droite/Gauche pour choisir un autre segment correspondant à la valeur active (heure/minute/AM ou PM).
4. Appuyez sur OK pour valider.
5. Unités de mesure : Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour passer des miles (système impérial) aux kilomètres (système métrique).
6. Appuyez sur OK pour valider. La console affiche l'écran du mode Actif.

Remarque : pour ajuster ces sélections, consultez la section Mode Paramétrage de la console.

Programme Quick Start (démarrage rapide) manuel

Le programme Quick Start (démarrage rapide) manuel permet de commencer un entraînement sans devoir saisir aucune information.

Durant un entraînement manuel, chaque colonne matérialise une période de 2 minutes. La colonne active avance ainsi toutes les deux minutes. Si l'entraînement dure plus de 32 minutes, la colonne active se fixe sur la dernière colonne de droite et fait défiler les colonnes précédentes hors champ.

1. Placez-vous sur les marchepieds.
2. Appuyez sur le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner le profil utilisateur de votre choix. Si aucun profil utilisateur n'est paramétré, sélectionnez-en un qui ne contienne pas de données personnalisées (valeurs par défaut seulement).
3. Appuyez sur le bouton START (démarrage) pour lancer le programme manuel.

   Remarque : la clé de sécurité doit être insérée pour que l'entraînement démarre. A défaut, le message + SAFETY KEY s'affiche. La console affiche RAMPING UP (accélération) à mesure que la courroie prend de la vitesse.
4. Pour modifier le niveau d'inclinaison et la vitesse, appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer. Le temps est comptabilisé à partir de 0:00.

   Remarque : la durée maximale d'un entraînement Quick Start (démarrage rapide) est de 9 heures, 59 minutes et 59 secondes (9:59:59).
5. Quand vous avez terminé, arrêtez de pédaler et appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt) pour mettre l'entraînement en pause. Appuyez une nouvelle fois sur PAUSE/STOP (pause/arrêt) pour mettre fin à l'entraînement.

   Remarque : les résultats de l'entraînement sont enregistrés dans le profil utilisateur actif.

Profils utilisateur

La console permet d'enregistrer et utiliser 4 profils utilisateur. Ces derniers enregistrent automatiquement le résultat de chaque entraînement et permettent de consulter les données correspondantes.

Le profil utilisateur enregistre les données suivantes :

- Nom—jusqu'à 13 caractères
- Poids
- Taille
- Age
- Sexe
- Distance du tour
- Analyse
- Valeur (écran d'entraînement personnalisé)

Sélection d'un profil utilisateur

Chaque entraînement est sauvegardé dans un profil utilisateur. Veillez à sélectionner le bon profil avant de commencer à vous entraîner. Le dernier utilisateur s'étant entraîné est l'utilisateur par défaut.

Les profils utilisateur ont des valeurs par défaut jusqu'à ce qu'ils soient personnalisés. Assurez-vous d'inclure des valeurs de calories et de fréquences cardiaques précises dans le profil utilisateur à personnaliser.

Modification du profil utilisateur

1. A partir de l'écran du mode Power-Up (actif), appuyez sur le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner un des profils utilisateur.
2. Appuyez sur OK pour sélectionner le profil utilisateur.
3. L'écran de la console affiche l'invite EDIT (modifier) et le nom du profil utilisateur actif. Appuyez sur OK pour lancer l'option Edit User Profile Modifier le profil utilisateur.

Pour sortir de l'option User profile (profil utilisateur), appuyez sur le bouton PAUSE/STOP (pause/arrêt). La console retourne à l'écran du mode Power-Up (actif).

4. L'écran de la console affiche l'invite NAME (nom) et le nom du profil utilisateur actif.

   Remarque : avant la première modification, le champ de nom est vide. Le nom des profils utilisateur est limité à 13 caractères.

   Le segment actif clignote. A l'aide des boutons Augmenter/Diminuer, déplacez-vous parmi les lettres de l'alphabet. L'espace se trouve entre le A et le Z. Paramétrez chaque segment à l'aide des boutons Gauche (◄) ou Droite (►) permettant de passer d'un segment à l'autre.

   Appuyez sur OK pour valider le nom affiché.

5. Pour modifier les autres données utilisateur (poids, taille, âge et sexe), aidez-vous des boutons Augmenter/Diminuer pour effectuer les réglages, puis validez chaque entrée en appuyant sur OK.

   Remarque : l'IMC de l'utilisateur s'affiche dans l'invite HEIGHT (taille) de l'écran TIME (durée).

L'IMC (indice de masse corporelle) permet de déterminer le taux de graisse corporelle et les risques potentiels pour la santé. Le tableau ci-après répertorie la classification des IMC :

Insuffisance pondérale	Inférieur à 18.5
Normal	18.5 – 24.9
Surpoids	25.0 – 29.9
Obésité	Supérieur à 30.0

Remarque : le programme peut surestimer le taux de graisse dans le corps des athlètes et autres personnes très musclées. Il peut en outre sous-estimer ce taux chez les personnes âgées et celles qui ont perdu de la masse musculaire.

⚠ Contactez votre médecin pour plus d'informations sur l'IMC et le poids appropriés pour vous. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives.

6. L'écran de la console affiche l'invite LAP DISTANCE (distance du tour). Cette option contrôle la distance correspondant à un tour durant l'entraînement. Ajustez la valeur à l'aide des boutons Augmenter/Diminuer. La valeur par défaut est 0,25" miles (ou 0,4 km).

   Appuyez sur le bouton OK pour définir la distance d'un tour.

7. L'écran de la console affiche l'invite SCAN (analyse). Cette option contrôle l'affichage des valeurs durant l'entraînement. Paramètre ON : la console affiche automatiquement les diverses valeurs d'entraînement (affichage et analyse) toutes les 4 secondes. Paramètre OFF : l'utilisateur doit appuyer sur les boutons DROITE ou GAUCHE pour afficher les diverses valeurs d'entraînement.

   Le paramètre par défaut est ON.

   Appuyez sur OK pour définir le type d'affichage des valeurs d'entraînement.

8. La console affiche l'invite VALUE (valeur). Cette option permet de déterminer si les valeurs doivent s'afficher durant l'entraînement. Paramètre ON : la console affiche automatiquement les diverses valeurs. Paramètre OFF : l'affichage des valeurs est désactivé durant l'entraînement.

   La console clignote (Time, Lap (Time), Distance, Lap (Count), Heart Rate, Calories et Pace) [durée, durée du tour, distance, nombre de tous, fréquence cardiaque, calories ou allure) et affiche les différents paramétrages : VALUE - ON (valeur ON) ou VALUE - OFF (valeur OFF). Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour modifier le paramètre. Appuyez sur les boutons Gauche (◄) ou Droite (►) pour modifier la valeur d'entraînement.

   Remarque : les valeurs d'inclinaison et de vitesse ne peuvent pas être désactivées.

   La valeur par défaut est VALUE - ON (valeur - ON) pour toutes les valeurs d'entraînement. Une fois les valeurs à affichées

modifiées, appuyez sur OK pour paramétrer la console.

9. L'écran de la console affiche l'invite WIRELESS HR (FC sans fil). Si vous avez réglé les haut-parleurs de la console à leur plus haut niveau sonore et/ou si vous utilisez un appareil électronique personnel plus volumineux, la fréquence cardiaque peut subir des interférences. Cette option permet au récepteur de fréquence cardiaque par télémétrie de se réactiver en bloquant les interférences.

   L'écran supérieur affiche le paramètre de valeur active : ON ou OFF. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour modifier la valeur. Le paramètre par défaut est ON.

   Appuyez sur le bouton OK pour paramétrer le récepteur de fréquence cardiaque par télémétrie sur Actif.

10. La console retourne à l'écran du mode Power-Up (actif) avec l'utilisateur sélectionné.

Réinitialisation d'un profil utilisateur

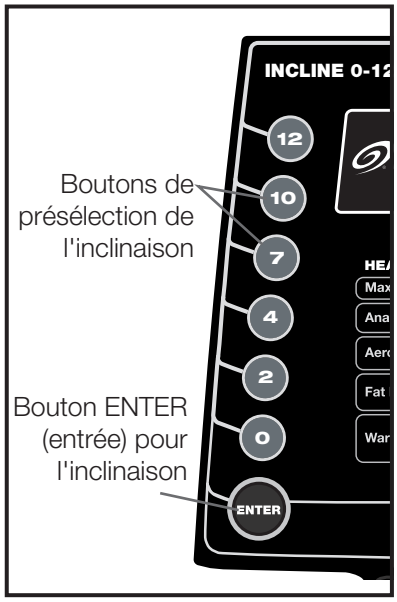
1. A partir de l'écran du mode Power-Up (actif), appuyez sur le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner un des profils utilisateur.
2. Appuyez sur OK pour sélectionner le profil utilisateur.
3. L'écran de la console affiche l'invite EDIT (modifier). Appuyez sur le bouton Diminuer (▼) pour modifier la commande.

   Remarque : pour sortir de l'option User profile (profil utilisateur), appuyez sur le bouton PAUSE/STOP. La console retourne à l'écran du mode Power-Up (actif).
4. L'écran de la console affiche l'invite RESET (réinitialiser) et le nom du profil utilisateur actif. Appuyez sur OK pour lancer l'option Reset User Profile (réinitialiser le profil).
5. La console confirme à présent la requête de réinitialisation du profil utilisateur (par défaut, la sélection est RESET - NO (réinitialisation -non). Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour modifier l'invite.
6. Appuyez sur OK pour faire votre choix.
7. La console affiche l'écran du mode Power-Up (actif).

Changement du niveau d'inclinaison

Appuyez sur les boutons d'augmentation (▲) ou de diminution de l'inclinaison (▼) pour modifier l'angle d'inclinaison du plateau à tout moment durant un programme d'entraînement. La clé de sécurité doit être installée. Pour modifier rapidement le niveau d'inclinaison, appuyez sur le bouton de présélection de l'inclinaison, puis sur le bouton ENTER (entrée) pour l'inclinaison. Le plateau s'ajuste au niveau d'inclinaison sélectionné.

Remarque : appuyez sur le bouton ENTER (entrée) pour l'inclinaison dans les 12 secondes après avoir appuyé sur le bouton de présélection de l'inclinaison.



Vérifiez que la zone en dessous de la machine est dégagée avant d'en abaisser le niveau. Abaissez totalement le plateau après chaque entraînement.

S'entraîner sur cette machine suppose coordination et équilibre. Prévoyez que des modifications de la vitesse et de l'inclinaison du plateau sont possibles en cours d'entraînement. Veillez à éviter toute perte d'équilibre, cause éventuelle de blessure.

Installez la machine sous une hauteur de plafond suffisante, en tenant compte de la hauteur de l'utilisateur et de l'inclinaison maximale du plateau.

Changement du niveau de vitesse

Appuyez sur les boutons d'augmentation (▲) ou de diminution de la résistance (▼) pour modifier le niveau de vitesse à tout moment durant un programme d'entraînement. Pour modifier rapidement le niveau de vitesse, appuyez sur le bouton de présélection de l'inclinaison, puis sur le bouton ENTER (entrée) pour l'inclinaison. La courroie s'ajuste à la vitesse souhaitée.

Remarque : appuyez sur le bouton ENTER (entrée) pour la vitesse dans les 12 secondes après avoir appuyé sur le bouton de présélection de la vitesse.

Programmes Profile (profil)

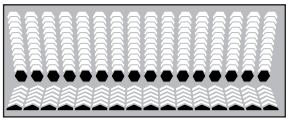
Ces programmes proposent divers angles d'inclinaison du plateau et diverses vitesses de la courroie en fonction de la vitesse maximale et minimale indiquée par l'utilisateur. L'utilisateur peut également modifier manuellement la vitesse et l'inclinaison à tout moment durant cet entraînement. Les Programmes Profile (profil) sont organisés en catégories : Quick Goal (objectif rapide), Heart Health (santé cardiaque), Weight Control (contrôle du poids), Interval (intervalle), Train (entraînement) et Custom (personnalisé). Chaque Programme Profile (profil) est matérialisé par 16 segments permettant toute une variété d'entraînements.

⚠ Durant un Programme Profile (profil), la console émet un bip si la vitesse ou l'inclinaison du segment suivant ont été modifiées. Faites attention aux changements de vitesse et d'inclinaison de chaque segment.

La catégorie sélectionnée est active sur la console. Le premier entraînement du Programme Profile (profil) de la catégorie s'affiche. A l'aide des boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼), sélectionnez un entraînement du Programme Profile (profil).. Une fois le dernier entraînement disponible atteint, l'option MORE (supplémentaires) (flèche vers le bas) se désactive, indiquant à l'utilisateur qu'ils ont atteint la fin de la catégorie.

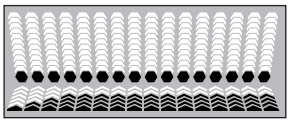
QUICK GOAL (objectif rapide)

DISTANCE, DURÉE, CALORIES



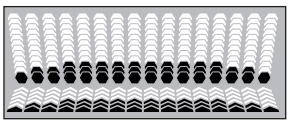
HEART HEALTH (santé cardiaque)

RECOVERY TEST (test de récupération), HEALTHY (entraînement de santé) - 55%, FAT BURN (brûlage des graisses) - 65%, AEROBIC (aérobie) - 75%, ANAEROBIC (anaérobie) - 85%

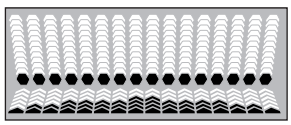


WEIGHT CONTROL (contrôle du poids)

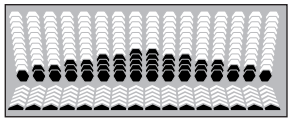
FAT BURN 1 (brûlage des graisses 1)



SPEED BURN (brûlage rapide)

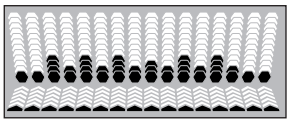


INCLINE BURN (brûlage, inclinaison)

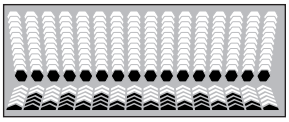


INTERVAL (intervalle)

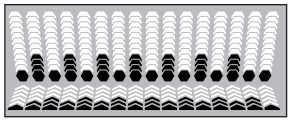
LOW IMPACT (Incline) [faible impact, inclinaison]



HIIT (interval training haute intensité) /SPEED (vitesse)

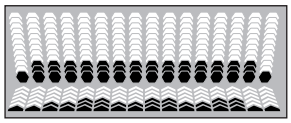


INCLINE+SPEED (inclinaison + vitesse)

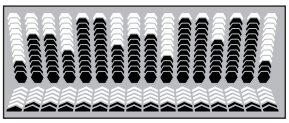


TRAIN (entraînement)

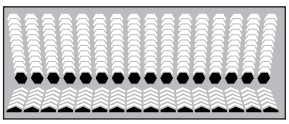
ENDURANCE



PERFORMANCE

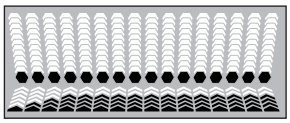


1 MILE PACER, 5K PACER, 10K PACER (entraîneur 1 mile, 5 km, 10 km)

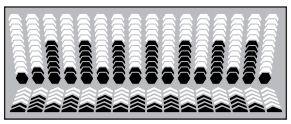


CUSTOM (personnalisé)

HR TARGET (fréquence cardiaque cible)



USER DEFINED (personnalisé)



Profil et objectifs

La console permet de sélectionner le Programme Profile (profil) et le type d'objectif de votre entraînement (distance, durée ou calories) et de paramétrer la valeur d'objectif.

Remarque : pour certains Programmes Profile (profil), l'objectif ne peut pas être ajusté. Par exemple, l'entraîneur 5 km a un objectif de distance de 5 km).

1. Placez-vous sur les marchepieds.
2. Appuyez sur le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner le profil utilisateur de votre choix.
3. Appuyez sur le bouton Programs (programmes) pour sélectionner une catégorie d'entraînement.
4. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner un entraînement par profil, puis appuyez sur OK.

   Si l'entraînement sélectionné est Heart Rate Target (cible fréquence cardiaque), la console demande le nombre de tours par minutes de l'entraînement. Réglez la valeur à l'aide des boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼), puis appuyez sur OK.

Si le programme d'entraînement sélectionné a des valeurs d'inclinaison et/ou de vitesse personnalisées, la console affiche EDIT INCLINE (modifier l'inclinaison). Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour changer le paramétrage en cours, puis sur les boutons Gauche (◄) ou droite (►) pour changer le segment de profil actif. Appuyez sur OK pour accepter le profil d'inclinaison.

Remarque : l'écran EDIT SPEED (modifier la vitesse) fonctionne de la même manière.

5. A l'aide des boutons Augmenter (▲) et Diminuer (▼), ajustez la vitesse minimale de la courroie, puis appuyez sur OK. Le Programme Profile (profil) s'ajuste de sorte que la vitesse minimale soit la vitesse la plus basse du programme une fois validée.
6. A l'aide des boutons Augmenter (▲) et Diminuer (▼), ajustez la vitesse maximale de la courroie, puis appuyez sur OK. Le Programme Profile (profil) s'ajuste de sorte que la vitesse maximale soit la vitesse la plus élevée du programme une fois validée.

⚠ Durant un entraînement, l'utilisateur peut directement ajuster la vitesse de la courroie en choisissant une vitesse supérieure à la vitesse maximale.

7. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner un type d'objectif (distance, durée ou calories), puis appuyez sur OK.
8. A l'aide des boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼), ajustez la valeur d'entraînement, puis appuyez sur OK.
9. La console affiche l'invite READY ? (prêt).
10. Appuyez sur START (démarrage) pour commencer l'entraînement en fonction de votre objectif. L'entraînement comment après un compte à rebours audible de trois secondes.

Remarque : la console affiche RAMPING UP (accélération) à mesure que la courroie prend de la vitesse.

Programmes d'entraînement Heart Rate Control (contrôle de la fréquence cardiaque)

Les programmes Heart Rate Control (contrôle de la fréquence cardiaque) vous permettent de paramétrer un objectif de fréquence cardiaque de votre entraînement. Le programme contrôle votre fréquence cardiaque exprimée en battements par minute (BPM) à partir des capteurs de fréquence cardiaque par contact situés sur la machine ou à partir d'une sangle thoracique de mesure de fréquence cardiaque. Il ajuste l'entraînement de sorte que votre fréquence cardiaque reste dans la zone sélectionnée.

Remarque : pour fonctionner correctement, la console doit pouvoir lire les informations de fréquence cardiaque provenant des capteurs ou du moniteur de fréquence cardiaque destinées au programme Heart Rate Control (contrôle de la fréquence cardiaque).

Les programmes Target Heart Rate (fréquence cardiaque cible) utilisent l'âge et d'autres informations utilisateur pour paramétrer les valeurs de la zone de fréquence cardiaque de l'entraînement. L'écran de la console affiche ensuite des invites permettant le paramétrage de l'entraînement :

1. Appuyez sur le bouton PROGRAMS (programmes) de manière à sélectionner la catégorie HEART HEALTH (santé cardiaque).
2. Appuyez sur les boutons Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale : HEALTHY (entraînement de santé) - 55%, FAT BURN (brûlage des graisses) - 65%, AEROBIC (aérobie) - 75%, ANAEROBIC (anaérobie) - 85%.

⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

3. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner la vitesse minimale, puis appuyez sur OK.
4. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner la vitesse maximale, puis appuyez sur OK.

5. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner le type d'objectif, puis appuyez sur OK.
6. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour définir la valeur d'objectif de l'entraînement, puis appuyez sur OK.

   Remarque : laissez votre fréquence cardiaque atteindre la zone souhaitée lorsque vous définissez l'objectif. La console affiche la valeur de fréquence cardiaque en fonction des paramètres de l'utilisateur.
7. Appuyez sur START (démarrage) pour commencer l'entraînement.

L'utilisateur peut également définir une valeur de cible de fréquence cardiaque en sélectionnant le programme HR TARGET (cible de fréquence cardiaque) dans la catégorie CUSTOM (personnalisé). La console ajuste l'inclinaison durant un entraînement de sorte que l'utilisateur reste dans la même zone de fréquence cardiaque.

1. Appuyez sur le bouton PROGRAMS (programmes) de manière à sélectionner la catégorie CUSTOM (personnalisé).
2. La console affiche l'entraînement HR TARGET (cible de fréquence cardiaque). Appuyez sur OK.

⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

3. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour définir la valeur de fréquence cardiaque de l'entraînement, puis appuyez sur OK.
4. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner la vitesse minimale, puis appuyez sur OK.
5. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner la vitesse maximale, puis appuyez sur OK.
6. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner le type d'objectif, puis appuyez sur OK.
7. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour définir la valeur d'objectif de l'entraînement, puis appuyez sur OK.

   Remarque : laissez votre fréquence cardiaque atteindre la zone souhaitée lorsque vous définissez l'objectif. La console affiche la valeur de fréquence cardiaque en fonction des paramètres de l'utilisateur.
8. Appuyez sur START (démarrage) pour commencer l'entraînement.

Le programme RECOVERY TEST (test de récupération) utilise l'âge et d'autres données utilisateur afin de déterminer la capacité de récupération du cœur dans une certaine zone. Il fournit un score permettant d'évaluer l'ajustement de l'utilisateur à un certain niveau d'effort.

1. Appuyez sur le bouton PROGRAMS (programmes) de manière à sélectionner la catégorie HEART HEALTH (santé cardiaque).
2. La console affiche l'entraînement RECOVERY TEST (test de récupération). Appuyez sur OK.

⚠ Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des signes suivants : douleur ou gêne thoracique, étourdissement. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement. Les données calculées ou mesurées par l'ordinateur sont purement indicatives. La fréquence cardiaque affichée sur la console peut être imprécise et ne doit être utilisée qu'à titre d'information seulement.

3. Appuyez sur le bouton Augmenter (▲) ou Diminuer (▼) pour sélectionner la zone de fréquence cardiaque, puis appuyez sur OK.
4. Le programme commencer par une période de 2 minutes effectuée à une allure peu soutenue. En début de test, la console affiche la zone sélectionnée et la valeur de fréquence cardiaque.
5. Au bout de deux minutes, la console affiche GRASP SENSORS (agrippez les capteurs) afin de calculer la fréquence cardiaque de l'utilisateur.

   Si la fréquence cardiaque n'est pas dans la zone, l'inclinaison du plateau augmente et la fréquence est de nouveau mesurée. Cette étape se reproduit jusqu'à ce que la fréquence cardiaque soit dans la zone.
6. Une fois la fréquence dans la zone, l'utilisateur est inviter à continuer à la même allure pendant trois minutes.

7. Au bout de trois minutes, l'inclinaison s'ajuste à zéro. Une période d'une minute de récupération débute alors. La valeur du test de récupération s'affiche après la dernière mesure de la fréquence cardiaque, à la fin de la période de récupération.

   Remarque : les données du test de récupération ne peuvent être comparées qu'à vos résultats précédents et non à ceux d'autres profils utilisateur.

Pause ou arrêt

La console passe en mode Pause si l'utilisateur appuie sur PAUSE/STOP durant un entraînement.

1. Appuyez sur le bouton STOP/PAUSE pour effectuer une pause pendant l'entraînement. La console affiche PAUSED (en pause).
2. Pour continuer votre entraînement, appuyez de nouveau sur START (démarrage).

   Pour arrêter l'entraînement, appuyez sur le bouton PAUSE/STOP. La console passe en mode Results/Cool Down (résultats/récupération).

Mode Results/Cool Down (résultats/récupération)

Tous les entraînements, excepté les programmes Quick Start (démarrage rapide) et Heart Rate Control (contrôle de fréquence cardiaque) proposent une période de 3 minutes de récupération. Durant la période de récupération, la console affiche les résultats de l'entraînement. Les divers résultats de l'entraînement s'affichent tour à tour, toutes les 4 secondes.

Durant la période de récupération, la vitesse de la courroie s'ajuste à 3,2 km/h (2 mph) et l'inclinaison est égale à zéro. L'utilisateur peut toutefois ajuster ces valeurs.

Appuyez sur PAUSE/STOP pour arrêter la période de résultats/récupération et revenir au mode Power-Up (actif). Si la console n'est pas actionnée pendant 5 minutes, elle passe automatiquement en mode Sleep (veille).

Statistiques du suivi des objectifs (et des nouvelles étapes atteintes)

Les statistiques de chaque entraînement sont enregistrées dans le profil utilisateur correspondant.

Pour afficher les statistiques de suivi des objectifs d'un profil utilisateur :

1. A partir de l'écran du mode Power-Up (actif), appuyez sur le bouton USER (utilisateur) pour sélectionner un profil utilisateur.
2. Appuyez sur le bouton Goal Track (suivi des objectifs) pour entrer dans le mode correspondant.

   Remarque : pour sortir du mode Goal Track (suivi des objectifs), appuyez de nouveau sur le bouton. La console retourne à l'écran du mode Power-Up (actif).
3. La console affiche les valeurs LONGEST WORKOUT (entraînement le plus long) et active l'indicateur lumineux des nouvelles étapes atteintes correspondant. La console affiche tour à tour (toutes les 4 secondes) le nom de l'entraînement et la date à laquelle il a été effectué, sauf pour les valeurs LAST 7 DAYS (les 7 derniers jours) et LAST 30 DAYS (les 30 derniers jours).

   Remarque : pour sortir des statistiques de suivi des objectifs, appuyez sur le bouton PAUSE/STOP. La console retourne à l'écran du mode Power-Up (actif).
4. Appuyez sur le bouton Diminuer (▼) pour passer aux statistiques de suivi des objectifs suivantes, CALORIE RECORD (record de calories). La console affiche les valeurs d'entraînement avec le nombre de calories le plus important. La console affiche tour à tour (toutes les 4 secondes) les résultats d'entraînement, le nom de l'entraînement, puis la date à laquelle il a été effectué. A l'aide des boutons Gauche (◄) et Droite (►), vous pouvez passer plus rapidement d'un résultat à l'autre.
5. Appuyez sur le bouton Diminuer (▼) pour consulter les statistiques LAST 30 DAYS (30 derniers jours). La console affiche les valeurs totales des 30 derniers jours. Les divers résultats de l'entraînement s'affichent tour à tour, toutes les 4 secondes. A l'aide des boutons Gauche (◄) et Droite (►), vous pouvez passer plus rapidement d'un résultat à l'autre.

6. Appuyez sur le bouton Diminuer (▼) pour consulter les statistiques LAST 7 DAYS (7 derniers jours). La console affiche les calories brûlées sur l'écran (50 calories par segment) durant les 7 derniers jours, avec les totaux des valeurs d'entraînement. Les divers résultats de l'entraînement s'affichent tour à tour, toutes les 4 secondes. A l'aide des boutons Gauche (◄) et Droite (►), vous pouvez passer plus rapidement d'un résultat à l'autre.
7. Appuyez sur le bouton Diminuer (▼) pour consulter les statistiques LAST WORKOUT (dernier entraînement). La console affiche les valeurs d'entraînement du dernier entraînement. La console affiche tour à tour (toutes les 4 secondes) les résultats d'entraînement, le nom de l'entraînement, puis la date à laquelle il a été effectué. A l'aide des boutons Gauche (◄) et Droite (►), vous pouvez passer plus rapidement d'un résultat à l'autre.
8. Lorsque vous avez consulté les statistiques, appuyez sur le bouton PAUSE/STOP. La console affiche l'écran du mode Power-Up (actif).

Quand un utilisateur s'entraîne plus longtemps que son entraînement le plus long (LONGEST WORKOUT) ou qu'il brûle plus de calories que son record de calories (CALORIE RECORD), la console émet un son festif l'informant des nouvelles étapes qu'il a atteintes. L'indicateur lumineux des nouvelles étapes atteintes s'active.

MODE CONSOLE SETUP (PARAMETRAGE DE LA CONSOLE)

Le mode Console setup (paramétrage de la console) permet de contrôler les paramètres de son (on/off), d'ajuster la date et l'heure, ou encore de consulter les statistiques d'entretien (nombre d'heures total en fonctionnement et version logicielle – pour les techniciens de service).

1. Maintenez enfoncé le bouton PAUSE/STOP et le bouton Droite pendant 3 secondes en mode Power-Up (actif) pour entrer dans le mode Console Setup (paramétrage de la console).

   Remarque : appuyez sur PAUSE/STOP pour sortir du mode Console Setup (paramétrage de la console) et revenir à l'écran du mode Power-Up (actif).

2. L'écran de la console affiche la date avec le paramétrage actif. Pour effectuer une modification, appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour ajuster la valeur active (qui clignote). Appuyez sur les boutons Droite/Gauche pour choisir un autre segment correspondant à la valeur active (mois/jour/année).
3. Appuyez sur OK pour valider.
4. L'écran de la console affiche l'heure avec le paramétrage actif. Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour ajuster la valeur active (qui clignote). Appuyez sur les boutons Droite/Gauche pour choisir un autre segment correspondant à la valeur active (heure/minute/AM ou PM).
5. Appuyez sur OK pour valider.
6. L'écran de la console affiche les unités avec le paramétrage actif. Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour passer de MILES à KM.
7. Appuyez sur OK pour valider.
8. L'écran de la console affiche les paramètres de son avec le paramétrage actif. Appuyez sur les boutons Augmenter/Diminuer pour passer de ON à OFF.

⚠ Si le son est coupé, la console affiche AUDIO OFF pendant quelques secondes, en guise de rappel avant le début d'un entraînement.

9. Appuyez sur OK pour valider.
10. L'écran de la console affiche les heures totales de fonctionnement (TOTAL RUN HOURS) de la machine.
11. Pour l'invite suivante, appuyez sur le bouton OK.
12. L'écran de la console affiche le code de la version logicielle.
13. Pour l'invite suivante, appuyez sur le bouton OK.
14. L'écran de la console affiche l'invite LOG (journal).
15. Pour l'invite suivante, appuyez sur le bouton OK.
16. La console affiche l'écran du mode Power-Up (actif).

Lisez l'ensemble des instructions d'entretien avant de commencer toute tâche de réparation. Certaines tâches nécessitent la collaboration d'un tiers.

⚠ L'appareil doit être régulièrement inspecté en vue de la détection de tout signe d'endommagement ou d'usure. L'entretien régulier de la machine est de la responsabilité de son propriétaire. Les composants usés ou endommagés doivent immédiatement être réparés ou remplacés. Utilisez exclusivement les pièces fournies par le fabricant.

Si les étiquettes se décollent, deviennent illisibles ou disparaissent, contactez votre distributeur local qui vous en fournira de nouvelles.

⚠DANGER Afin de réduire le risque de choc électrique ou d'une utilisation non supervisée de la machine, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise murale et/ou de la machine, puis attendez 5 minutes avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

Chaque jour : Avant chaque utilisation, vérifiez que chaque composant est correctement fixé, non endommagé ni usé. N'utilisez pas votre machine si cette dernière n'est pas en parfait état. Réparez ou remplacez toute pièce dès les premiers signes d'usure ou d'endommagement, à l'exception du plateau. Le plateau est conçu pour tolérer l'usure sur ses deux faces. Si l'une des faces seulement est usée, il est inutile de le remplacer. Nous vous conseillons de faire appel à un technicien qualifié afin d'inverser le sens du plateau. Nous vous conseillons de faire appel à un technicien qualifié afin d'inverser le sens du plateau.

⚠ Une fois le plateau abaissé, si un rebord de la courroie est visible, ajustez cette dernière. Les rebords de la courroie de doivent pas se voir.

Remarque : évitez les accumulations d'humidité sur la console.

Une fois par semaine : Vérifiez le bon fonctionnement du rouleau. Essuyez les poussières et la saleté de la machine.

⚠ Ne retirez pas le coffrage du moteur de la machine, au risque de vous exposer à des tensions dangereuses. Les composants ne doivent être réparés que par du personnel agréé.

Remarque : n'utilisez pas de produits à base de pétrole.

Tous les mois ou au bout de 20 heures d'utilisation : Assurez-vous que tous les boulons et vis sont serrés. Serrez-les si nécessaire.

Une fois par trimestre : Ou au bout de 25 heures—Lubrifiez la courroie avec un lubrifiant à base de silicone.

AVERTISSEMENT : ne nettoyez pas la machine avec un solvant à base de pétrole ni un nettoyant automobile. Évitez les accumulations d'humidité sur la console.

Nettoyage

⚠DANGER Afin de réduire le risque de choc électrique, débranchez toujours le cordon d'alimentation, puis attendez 5 minutes avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation de cette machine.

Après chaque utilisation, essuyez le tapis de course afin qu'il reste propre et sec. Il vous faudra parfois utiliser un détergent doux pour retirer la saleté et le sel du tapis, des parties peintes et de l'affichage.

AVERTISSEMENT : lors du nettoyage, n'utilisez pas de solvant à base de pétrole, qui détériorerait la couche de finition de la machine ou de la console. N'appliquez pas de grandes quantités d'eau sur la console.

Ajustement de la tension de la courroie

Si la courroie commence à glisser en cours d'utilisation, sa tension doit être ajustée. La partie arrière du tapis de course comporte des boulons.

1. Avant d'ajuster la tension de la courroie, mettez le tapis de course en marche en appuyant sur START (démarrage).

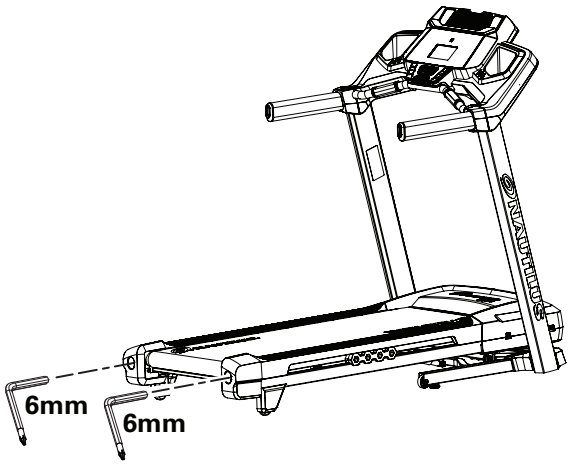
⚠ Veillez à ne pas toucher la courroie ni à marcher sur le cordon d'alimentation. Éloignez les tiers et les enfants de l'équipement lors des procédures d'entretien.

2. A l'aide d'une clé hexagonale de 6 mm, tournez alternativement les boulons droit et gauche d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce que la courroie ne glisse plus.
3. Une fois que vous avez ajusté chaque côté d'un demi-tour, faites un essai pour voir si la courroie glisse toujours. Si le tapis continue à glisser, recommencez les étapes 2 et 3.

Si vous tournez davantage d'un côté que de l'autre, la courroie se déplace latéralement et doit être réalignée.

AVERTISSEMENT : une tension excessive du tapis provoque un frottement superflu et une usure excessive de la courroie et des composants électroniques.

4. Appuyez deux fois sur PAUSE/STOP pour arrêter la courroie et mettre fin à l'entraînement Quick Start (démarrage rapide).



Alignement de la courroie

La courroie doit toujours être centrée sur le tapis. Le style de course et une surface non plane peuvent provoquer un décentrage. Quand le tapis est décentré, il convient de procéder à des ajustements mineurs des deux boulons à l'arrière du tapis de course.

⚠ Les rebords de la courroie doivent se situer sous les rails des marchepieds. Si les rebords de la courroie sont visibles, ajustez cette dernière de sorte que ses rebords se situent sous les rails des marchepieds.

1. Appuyez sur le bouton START (démarrage) pour actionner la courroie.

⚠ Veillez à ne pas toucher la courroie ni à marcher sur le cordon d'alimentation. Éloignez les tiers et les enfants de l'équipement lors des procédures d'entretien.

2. Placez-vous à l'arrière du tapis de course pour voir dans quelle direction la courroie dévie.

3. Si la courroie se déplace vers la gauche, tournez le boulon gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et le boulon droit d'un quart de tour dans le sens inverse.

   Si la courroie se déplace vers la droite, tournez le boulon gauche d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et le boulon droit d'un quart de tour dans l'autre sens.

4. Surveillez la trajectoire du tapis pendant environ 2 minutes. Continuez d'ajuster la courroie jusqu'à ce qu'elle soit centrée.
5. Appuyez deux fois sur PAUSE/STOP pour arrêter la courroie et mettre fin à l'entraînement Quick Start (démarrage rapide).

Lubrification de la courroie

Votre tapis de course est équipé d'un système de plateau et de courroie qui nécessitent peu d'entretien. Le frottement de la courroie peut affecter le fonctionnement et la durée de vie de l'appareil. Lubrifiez le tapis tous les 3 mois ou au bout de 25 heures d'utilisation, au premier terme échu. La silicone se dissipe, même lorsque le tapis n'est pas utilisé, ce qui entraîne le dessèchement de la courroie. Pour des performances optimales, lubrifiez régulièrement le plateau avec le lubrifiant silicone fourni avec la machine, en respectant les instructions suivantes :

1. Mettez la machine hors tension en actionnant son interrupteur.
2. Débranchez complètement le tapis de course de la prise murale et retirez le cordon d'alimentation de la machine.

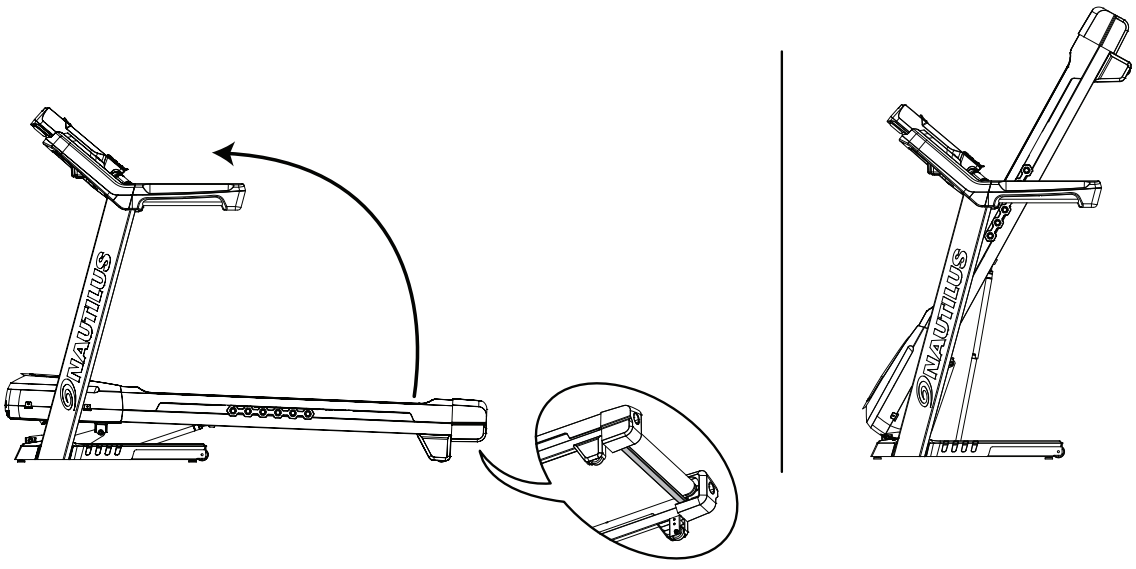
⚠DANGER Afin de réduire le risque de choc électrique, débranchez toujours le cordon d'alimentation, puis attendez 5 minutes avant toute opération de nettoyage, d'entretien et de réparation de cette machine. Placez le cordon d'alimentation dans un endroit sûr.

Remarque : assurez-vous que le tapis de course se trouve sur une surface facile à nettoyer.

3. Pliez le tapis de course. Référez-vous à la procédure Déplacement du tapis de course de ce manuel. Vérifiez que le levier hydraulique est correctement verrouillé.

⚠ Suivez les précautions de sécurité et faites très attention lorsque vous soulevez du poids. Au besoin, faites-vous aider.

N'utilisez pas la courroie ni le rouleau arrière pour soulever le tapis de course. Ces parties sont mobiles et peuvent se déplacer de manière brusque. Vous pourriez vous blesser ou endommager la machine.



4. Vérifiez que le mécanisme de verrouillage est engagé. Replacez prudemment le plateau et assurez-vous qu'il ne se déplace pas. Pendant cette opération, laissez la trajectoire de déplacement libre, au cas où le verrouillage du tapis de course ne serait pas effectif.

⚠ Ne vous appuyez pas contre le tapis de course lorsqu'il est plié. N'y déposez rien qui puisse le rendre instable ou le faire tomber.

En position pliée, ne branchez pas le cordon d'alimentation et n'essayez pas de faire fonctionner le tapis de course.

5. Appliquez quelques gouttes de lubrifiant sur la surface interne de la courroie, sur toute sa largeur. Vous pouvez également appliquer une très fine couche de lubrifiant silicone sur le plateau en dessous de la courroie.

AVERTISSEMENT : utilisez toujours un lubrifiant silicone comme celui fourni avec la machine. N'utilisez jamais de dégraissant comme le WD-40®, qui pourrait entraîner une diminution importante des performances. Nous vous recommandons d'utiliser les produits suivants :

- Spray silicone 8300, disponible dans la plupart des magasins de bricolages et automobiles.
- Kit de lubrification pour tapis Lube-N-Walk®, disponible chez votre distributeur local ou votre spécialiste fitness local.

6. Faites tourner la courroie de la moitié de sa circonférence, puis appliquez de nouveau du lubrifiant.
7. Déployez la machine. Référez-vous à la procédure Déploiement de la machine de ce manuel.

⚠ Laissez la trajectoire de déplacement du plateau libre. Retenez le plateau approximativement jusqu'aux 2/3 du mouvement descendant. Pendant la dernière partie du mouvement, il est possible que le plateau s'abaisse brusquement.

Si vous utilisez du lubrifiant en spray, attendez 5 minutes avant de remettre la machine sous tension, afin que l'aérosol se dissipe.

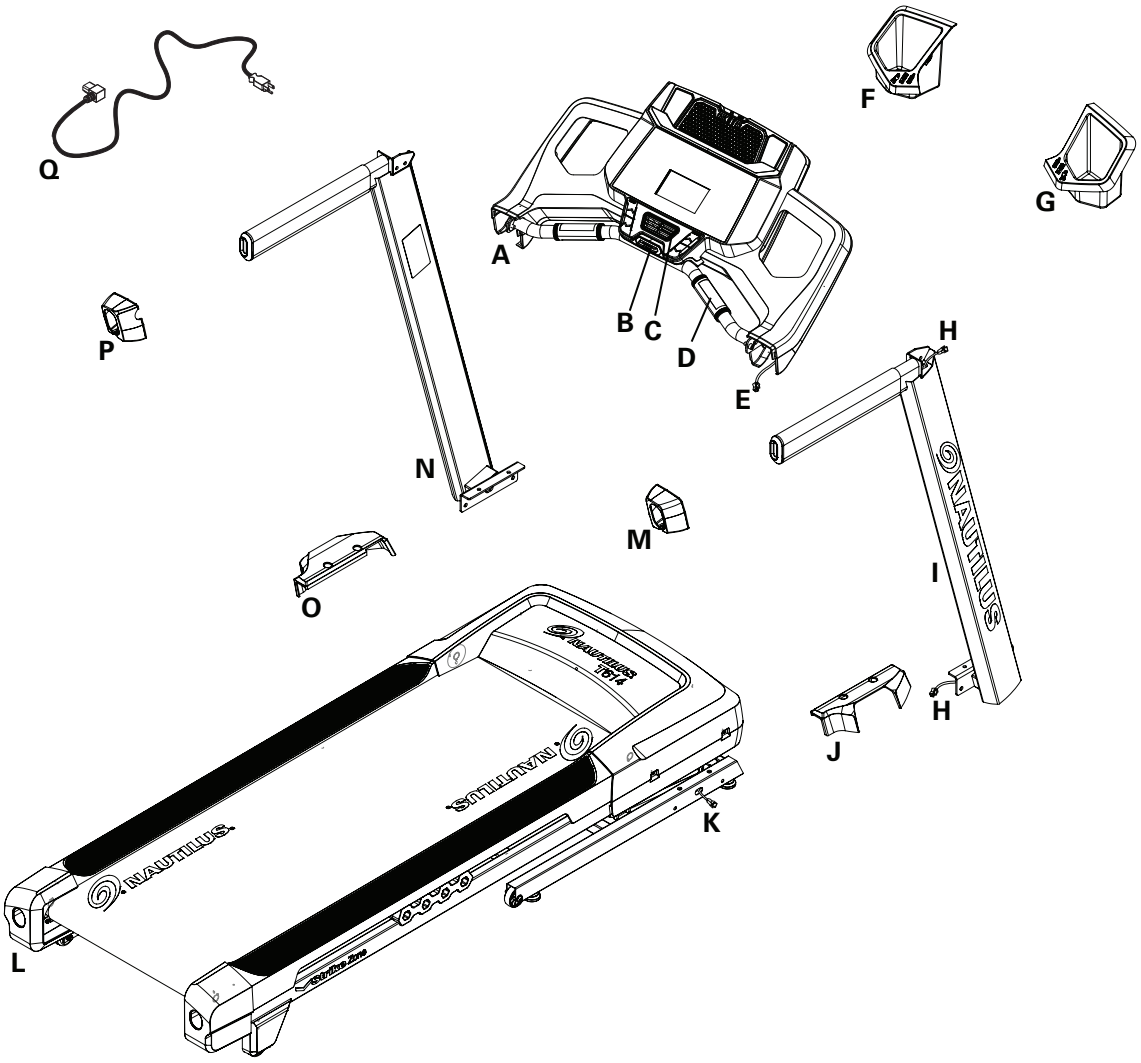
8. Rebranchez le cordon d'alimentation à la machine puis à la prise murale.
9. Mettez la machine hors tension en actionnant son interrupteur.
10. Placez-vous d'un côté de la machine, puis commencez à faire tourner la courroie à la vitesse la plus lente. Laissez-la tourner pendant environ 15 secondes.

⚠ Veillez à ne pas toucher la courroie ni à marcher sur le cordon d'alimentation. Éloignez les tiers et les enfants de l'équipement lors des procédures d'entretien.

11. Éteignez votre machine.
12. Veillez à retirer du plateau tout lubrifiant excédentaire.

⚠ Pour éviter tout risque de glissade, vérifiez qu'il n'y ait pas de graisse ou d'huile sur la surface du plateau. Otez tout excès d'huile de la surface de la machine.

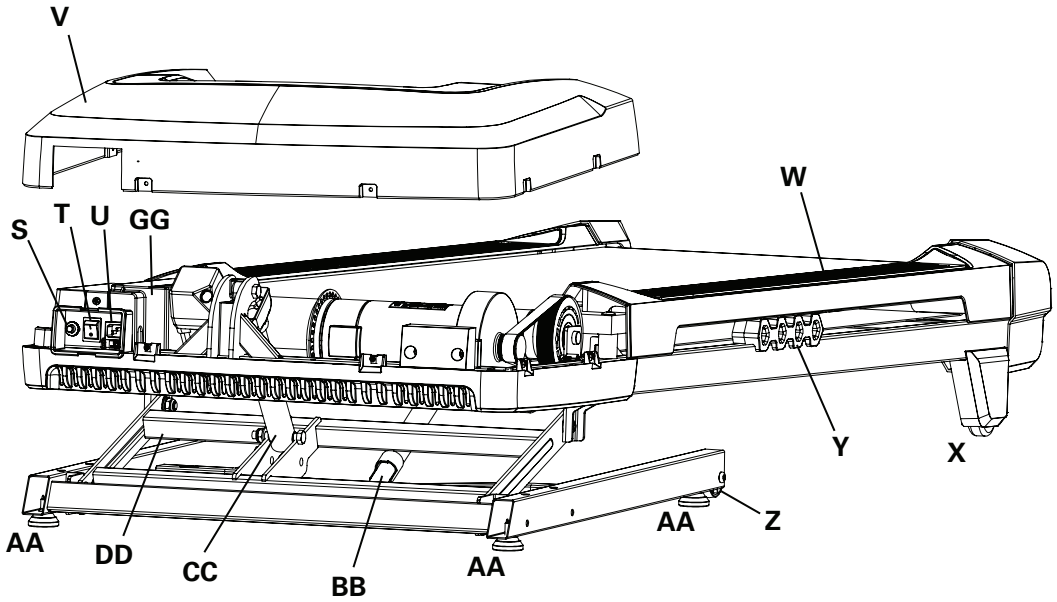
Pièces d'entretien



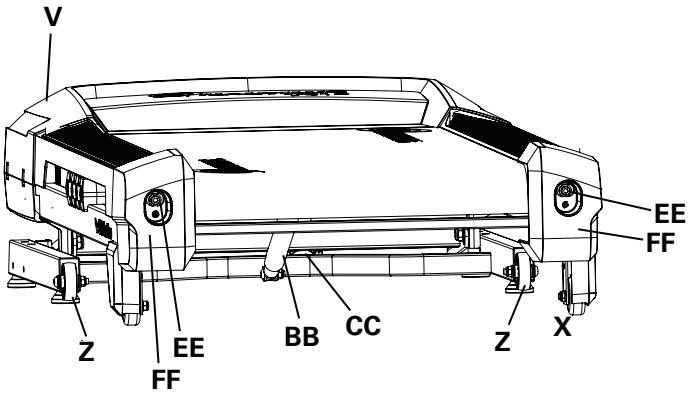
A	Console	G	Plateau de rangement, droit	M	Capot de poignée, droit
B	Port de clé de sécurité	H	Câble du montant droit	N	Montant, gauche
C	Ventilateur	I	Montant, droit	O	Capot de la base, gauche
D	Capteur de fréquence cardiaque par contact	J	Capot de la base, droit	P	Capot de poignée, gauche
E	Câble de la console	K	Câble de la base	Q	Câble d'alimentation
F	Plateau de rangement, gauche	L	Base		

Pièces d'entretien (châssis)

Avant



Arrière



S	Fusible	X	Support de la base	CC	Mécanisme d'ajustement de l'inclinaison
T	Commutateur principal	Y	Amortisseurs du plateau	DD	Pivot
U	Alimentation	Z	Roulette de transport	EE	Mécanisme de tension de la courroie
V	Capot du moteur	AA	Patin réglable	FF	Cache du rouleau arrière
W	Rails des marchepieds	BB	Cylindre élévateur	GG	Coffrage du moteur

Etat/Problème	Éléments à vérifier	Solution
Pas d'affichage/affichage partiel/l'unité ne s'allume pas	Vérifier la prise murale	Vérifier que l'unité est branchée dans une prise murale qui fonctionne. Tester la prise avec un appareil qui fonctionne, comme une lampe.
	Vérifier la connexion à l'avant de l'unité	La connexion doit être sécurisée et non endommagée. Remplacer le cordon d'alimentation ou la connexion de l'unité si ces derniers sont endommagés.
	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, le remplacer.
	Vérifier les connexions/l'orientation du câble des données	Vérifier que le câble est connecté de manière sûre et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Vérifier tout dommage de la console	Vérifier tout signe visuel de craquelure ou de dommage. Remplacer la console si cette dernière est endommagée.
	Écran de la console	Si la console n'affiche que des informations partielles et que les connexions sont correctes, remplacer la console.
		Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter votre distributeur local pour toute assistance.
L'unité fonctionne mais la fréquence cardiaque par contact ne s'affiche pas	Poignée à capteur	Vérifier que les mains sont centrées sur les capteurs de fréquence cardiaque. Les mains doivent rester immobiles et exercer une pression relativement égale de chaque côté.
	Mains sèches ou calleuses	Le fonctionnement des capteurs peut être défectueux si l'utilisateur a des mains sèches ou calleuses. Une crème pour électrode conductrice (crème de fréquence cardiaque) peut améliorer la conductivité. Vous pourrez vous en procurer en ligne ou dans certains grands magasins spécialisés dans les articles médicaux ou de fitness.
		Si les tests ne révèlent pas d'autre problème, contacter votre distributeur local pour toute assistance.
L'unité fonctionne mais la fréquence cardiaque télémétrique ne s'affiche pas	Sangle thoracique (en option)	La sangle doit être compatible POLAR® et non codée. Vérifier que la sangle est bien plaquée contre la peau et que la zone de contact est humide.
	Vérifier le profil utilisateur	Sélectionner l'option Edit User Profile (modifier le profil utilisateur) du profil correspondant. Accédez aux paramètres WIRELESS HR (FC sans fil) et vérifiez que la valeur en cours est réglée sur ON.
	Interférences	Essayer d'éloigner l'unité des sources d'interférences (TV, micro-ondes, etc.)
	Remplacer la sangle thoracique	Si les interférences sont éliminées et que la fréquence cardiaque ne s'affiche toujours pas, remplacer la sangle.
	Remplacer la console.	Si la fréquence cardiaque ne s'affiche toujours pas, contacter votre distributeur local pour toute assistance.

Etat/Problème	Éléments à vérifier	Solution
L'unité fonctionne, mais la FC par télémétrie affiche des données incorrectes	Interférences	Vérifiez que le récepteur de FC n'est pas bloqué par un appareil électronique personnel sur le côté gauche du support médias.
L'affichage de la vitesse est imprécis	L'unité de mesure n'est pas la bonne. (Affichage métrique/anglais)	Changer les unités affichées.
La console s'éteint (passe en mode Veille) durant son utilisation	Vérifier la prise murale	Vérifier que l'unité est branchée dans une prise murale qui fonctionne. Tester la prise avec un appareil qui fonctionne, comme une lampe.
	Vérifier la connexion à l'avant de l'unité	La connexion doit être sécurisée et non endommagée. Remplacer l'adaptateur ou la connexion de l'unité si ces derniers sont endommagés.
	Vérifier l'intégrité du câble des données	Tous les fils du câble doivent être intacts. Si l'un d'entre eux est coupé ou pincé, remplacer le câble.
	Vérifier les connexions/l'orientation du câble des données	Vérifier que le câble est connecté de manière sûre et orienté correctement. Le petit taquet sur le connecteur doit s'aligner et s'enclencher correctement.
	Réinitialiser la machine	Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 3 minutes. Reconnecter l'unité.
		Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter votre distributeur local pour toute assistance.
Le ventilateur ne s'allume pas/ne s'éteint pas	Réinitialiser la machine	Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 5 minutes. Reconnecter l'unité.
Le ventilateur ne s'allume pas, mais la console fonctionne	Vérifier que le ventilateur n'est pas bloqué	Débrancher l'unité de la prise électrique pendant 5 minutes. Ôter tout ce qui pourrait obstruer le ventilateur. Si nécessaire, détacher la console. Remplacer la console en cas d'échec.
La courroie émet un bruit sourd	Courroie	Utiliser le tapis de course. Le bruit disparaîtra au bout d'un certain temps de rodage.
L'unité bouge/n'est pas à niveau	Vérifier l'ajustement des patins réglables	Ajuster les patins réglables.
	Vérifier la surface sur laquelle l'unité est posée	Les patins réglables peuvent ne pas suffire si la surface est extrêmement inégale. Déplacer la machine sur une zone plane.
La courroie n'est pas centrée	Mise à niveau de la machine	Assurez-vous que la machine est bien à l'horizontale. Veuillez vous référer à la procédure Mise à niveau de la machine de ce manuel.
	Tension et alignement de la courroie	Assurez-vous que la courroie est centrée et que la tension est correcte. Consultez les procédures d'ajustement de la tension et d'alignement du tapis dans ce manuel.
Le moteur semble forcer	Lubrification à la silicone de la courroie	Appliquez de la silicone sur la surface intérieure de la courroie. Veuillez vous référer à la procédure de lubrification du tapis de ce manuel.
La courroie patine ou glisse en cours d'utilisation.	Tension de la courroie	Ajustez la tension de la courroie à l'arrière de la machine. Veuillez vous référer à la procédure d'ajustement de la tension de la courroie de ce manuel.

La courroie s'arrête en cours d'utilisation	Clé de sécurité	Placez la clé de sécurité dans la console. (Veuillez vous référer à la procédure d'arrêt d'urgence de la section Précaution de sécurité.)
	Surcharge du moteur	L'unité peut être surchargée et consommer trop de courant, ce qui coupe l'alimentation afin de protéger le moteur. Consultez le programme d'entretien pour la lubrification de la courroie. Assurez-vous que la tension de la courroie est correcte puis remettez l'unité en marche.
		Si les étapes ci-dessus ne résolvent pas le problème, contacter votre distributeur local pour toute assistance.

NAUTILUS

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®

8004422.060115.B